思考を超えるとうまくいく

不安と迷いが消え、
軽やかに生きられる

YUKARI

KADOKAWA

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

あらゆる不幸は、
あなたの〝頭の中〟で完成する。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

はじめに

この本を手に取ってくださりありがとうございます。

「〈あらゆる不幸は、あなたの〝頭の中〟で完成する〉ってどういうこと？」

と思われた方もいるのではないでしょうか。

実は、誤解を恐れずに真実を言ってしまうと、これまであなたが感じてきた不幸な出来事と、そこからくるネガティブな感情は、すべてあなた自身の「思考」が見せてくる〝幻〟でした。

いきなりですが、本書で私は、あなたの人生を根底から変える「意識の転換点」へご案内します。

それは、あなたがこれまでの人生で何十年も背負ってきた重荷を瞬時に下ろし、努力せずとも幸せに、何の不安もなく、充実感に満ちて生きていくための、しかも（こ

れが重要なのですが）とてもシンプルなメソッドです。

現在、私は「目覚める優しいオンラインサロン」と「完全覚醒の学校」を主宰しています。

そこでは、私自身に起こった「思考という重たい荷物を手放し、〝本当の自分〟に還る」という真実を、多くの方にお伝えしています。

「本当の自分に還ると言われても、すでに私は本当の自分ですが……」と思う人もいらっしゃるかもしれませんね。

追って詳しく説明していきますので、ここでは核心だけをお伝えします。

私たちが普段「自分」だと信じているのは、実は「思考」や「感情」によって形作られた幻であり、本来の姿ではありません。

このことに本当の意味で気がつくことが、すべての始まりとなります。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

私たちの本来の姿は、純粋な意識体の存在です。そして本書でいう「本当の自分に還る」こととは、意識の軸を「思考」から、本来の「意識体」へと切り替えることを指します。

これこそが、思考が生み出す苦しみからの解放を求める人にとっても、すでに豊かな人生をさらに飛躍させたい人にとっても、本来の自分に戻り、無限の可能性を開花させるための最短ルート。

それをサポートするのが私の喜びでもあるのです。

「思考」を自分だと信じていた苦悩の日々

かつての私は、自分ばかりが辛い人生を歩んでいると感じていました。常に人と比べることをやめられず、成功者を見ると無意識にアラを探し、「大したことない人だ」と認識することで、自分自身を守ろうとするようなこともありました。

さらに、常に考えすぎるクセがついていたため、頭の中はネガティブな思考ばかりがぐるぐると回り、心身ともに疲れきっていました。

なぜそうなったのか。

それは、私の意識の軸が常に「思考軸」にあったからです。

自分の頭の中で生まれる思考や感情を、そのまま「本当の自分」だと固く信じきり、思考こそが自分であり、思考が作り出す世界がすべてだととらえていたのです。

しかし、あるとき「思考は本当の私ではない。私は魂意識そのものだ」とわかった途端、そんな重くて苦しい人生が瞬く間に変わったのです。

嫉妬、ねたみ、悲しみ、焦り、不安、心配……。これらの苦しみは、外側の誰かや社会のせいではなく、すべて私という個人が必死に握りしめていた、単なる「思考のクセが生み出した荷物」だったと気づきました。

「思考は悪者だよ」と言いたいのではありません。思考は、この3次元で起きる人生を体験し、現実を創造するために与えられた最高の道具、アイテムです。

ただ、私たちが思考という道具を「本当の自分だ」と誤解し、振り回されてしまう

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

ことが、すべての苦しみの始まりなのです。

覚醒体験を繰り返し、人生が激変

これまで私は、5回「覚醒」を体験しています。その中でも「完全覚醒」は、言葉では表現できないほどの光に満ちた、圧倒的な体験でした。それまでの自分というエゴが溶けてなくなり、世界と自分が分離していないという真実を認識します。そのとき、まさに自分は「魂意識そのもの」だと深く実感するのです。

自分がこの世界そのものになったような、愛と至福に包まれる体験です。そのおかげで、魂意識こそが「本当の自分」であるという状態が確固たるものになったと言えます。

ここまで読んで、「別に覚醒したいわけでも、悟りを開きたいわけでもないのですが」と思ったかもしれませんね。

大丈夫です（笑）。必ずしも「完全覚醒」を体験しなければ人生が好転しないわけ

ではありません。私自身も、それまで長年「思考軸」で生きてきたので、「完全覚醒」をしても最初はすぐに元に戻ることもありました。大切なのは、継続的な意識の転換です。

意識して「軸の切り替え」を続けることによって、現実が好転し始めるのです。

以下は、私に起きた現実の変化の一例です。

●好かれようとする努力をやめたら、誰に会っても疲弊しなくなり、心から通じ合える人だけが集まるようになった。

●立派に見せようとするプロテクトを外したら、他者の評価で自分を満たす必要がなくなり、本質で生きられるようになった。

●人脈を広げる競争をやめたら、気づけば昔より遥かに多くの、心から共感し、共振してくれる人たちが周りに増え、仕事も自然と豊かになった。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

以前の私は、目標を掲げ、努力して結果を得ることでしか幸せになれないと思っていました。しかし、自分の軸が魂意識にあるようになると、意図せずともビッグチャンスに恵まれ、人生は軽やかに、豊かな流れへと自動的に動き始めたのです。

「目覚めの迷子」は卒業しよう

従来よく言われるようになった「覚醒」は、思考や感情を自分自身だととらえ、その広大な範囲内で「潜在意識を書き換える」「イメージワークで望みを叶える」といった〝作業〟を行うことが主流です。でもそれでは、苦しみの根源である思考という部屋の中で解決策を探すだけで、永遠にそこから外に出ることはできません。

それに対し、私がお伝えする「覚醒」は、意識を完全に思考の領域（3、4次元）から抜けた魂意識の軸（5次元）へと切り替えることです。

これは、純粋な魂意識が内側から、思考や現実という世界をただ観察する、「本来の自分」に還る行為なのです。苦しみの原因である思考との一体化を剝がし、魂意識そのものへと視点を移すことができれば、もはや嫉妬や不安といった苦しみは、ただ

のノイズにすぎないと理解できます。

もしあなたが今、「覚醒」や「魂」「次元」といったお話に馴染みがなく、「ちんぷんかんぷんだ」と感じていても問題ありません。意識の軸を切り替えるには、頑張ったり、修行したりすることは、むしろ逆効果です。

真面目な人、頑張り屋さんの人ほど、「力を抜いていく」ことで、5次元スイッチは自然と入るように設計されています。「目覚め」を目指して頑張りすぎて疲弊してしまったあなたも、どうぞこの瞬間から安心してください。

読み進めていくうちに、思考に囚われすぎることがなくなります。自分の本来の意識に切り替える術を知ることは、現実を生きやすくなるメリットとなるでしょう。

現実の反転と豊かさの自動的な流れ込みを体験した喜びの声、続々

本当の意味で覚醒し、3次元の人生を楽に、自分らしく豊かに生きられるようになったのは、私だけではありません。ここで、一部の事例をご紹介します。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

- 「毎日離婚話をするほどだった夫との関係が信じられないほどよくなり、今は私のために料理や食器洗いをしてくれます」（人間関係の劇的な変化）
- 「仕事のトラブルが起こったとき、慌てて対処せず5次元にいたら、結果的に1日で1年分の売り上げを上げてしまった」（思考を超えた豊かさの自動的な現実化）
- 「アートの仕事をしていますが、魂からの表現ができるようになり、全国から海外へとあっという間に展示会など大きなチャンスが何度も目の前に現れています」（才能と豊かさの開花）
- 「5次元と3次元を行き来しながら、常に愛を感じ魂が喜ぶ仕事をしていたら、2年で1億円以上の売り上げを達成していました」（桁違いの金銭的な成功）
- 「エゴの視点から完全に自由になり、魂意識で過ごせるようになりました。内側はいつも平穏で、苦しさは皆無、愛に満ちています」（真の悟りの境地への到達）

どちらに転んでも「最高のハッピー」が続く世界へ

彼らに共通するのは、目標や努力を手放し、「どちらに転んでもハッピーである」

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

という揺るぎない境地にいることです。

たとえば私は今、チャンスが来ても、そのチャンスが消えても、「どちらでもよい」と感じています。それは決して無関心になったわけではなく、人目を気にしたり、常識に囚われたりするのをやめた結果、思考が作り出す「良い・悪い」という二元論から完全に自由になったからです。

すべての出来事を、ただ「愛」として受け取れるようになったのです。

この境地こそ、愛と至福が凝縮された魂意識の状態であり、私たち本来の在り方です。完全覚醒者である私が、その本来の自分の在り方へ戻る方法を余すところなくお伝えしていきます。

年齢も、過去の経験も、あなたが今抱えている苦しみも、すべて関係ありません。あなたにも、誰にでも、簡単にできます。さあ、あなたも一緒に、「魂意識」に戻って、この地球の人生を軽やかに楽しんでいきましょう。

YUKARI

目次

はじめに……4

第1章 苦しみを終わらせる「仕組み」を知る

なぜ人間は苦しいのか……24
❀気づかぬうちに苦しみを作り出す仕組み
❀苦しみは思考が生み出している

思考はあなたではない……29
❀思考に人生のハンドルを握らせていませんか？
❀思考の正体は「エゴ」
❀「思考＝エゴ」の終わりなきゲーム

不安は「まだ起きていない未来」が作り出す……35
❀思考が作る「脳内映画」をストップしよう

「本当の自分」に気づいた瞬間……38
❀「本当の自分」は思考を見守る存在
❀「本当の自分」に戻るということ

「本当の自分」に戻るスイッチで、思考の迷路から抜け出す……42
❀思考軸から離れると、世界の見え方が明るく変わる

外側を変えようとするほど苦しくなる……45
❀「本当の自分」という意識を選び直す
❀「本当の自分」に戻ると、外側の世界が自然に変わる

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

❀出来事と解釈を切り離すと苦しみは力を失くす

頑張り屋さんほど消耗する理由……50

❀「頑張り＝不足の証明」「努力＝今の自分への否定」

❀力を抜くことが「本当の自分」に還る入り口

❀力を抜くことは、人生を諦めることではない

思考は「本当の自分」に戻る覚醒へのチケット……54

❀思考に気づくことが、「本当の自分」に戻る喜びに変わる

❀思考の量を減らすと自然に軽くなる

第2章 人生のパターンを繰り返す理由

「本当の自分」が地球に生まれてくる理由……62

❀誰もが人生のテーマを選んで生まれてくる

❀地球体験はなぜ「ハードルが高い」のか？

❀思考・感情・体は「本当の自分」を思い出すための道具

「本当の自分」が描いた人生のシナリオ……68

❀「違和感」が教えてくれる思考の願いと「本当の自分」の願いの違い

❀「本当の自分」に戻ることが、人生最大の喜び

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

なぜ同じような人生のパターンを繰り返すのか……72
❀人生で繰り返されるテーマと輪廻転生の意味
❀「本当の自分」にとって、「カルマ」は絶好のワクワク体験
❀人は体験したいと思っていることと、真逆の環境を選んで生まれる

湧き上がった感情は抑え込まない……79
❀負の感情に気づいたら、ほうっておく
❀すべての不快感や悲しみはやがて消える

「本当の自分」に戻る旅の終わり……83
❀「本当の自分」の学びが終わるタイミング
❀「地球卒業」の2つの意味
❀今を味わい尽くすことが何より大切

第3章 もう迷わない私になる

私が体験した覚醒。一般的な覚醒と私のリアル……94
❀「覚醒」の瞬間——私の内側で起きたこと
❀覚醒は誰にでもある

「完全覚醒」の体験と変化……101
❀「自我」が消滅していく感覚

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

覚醒の3段階……104
❀体と思考と「本当の自分（魂意識）」の
一体化が人間の状態
❀覚醒は、体と思考と
「本当の自分（魂意識）」が
分離した状態
❀完全覚醒の状態は
イメージでは辿り着けない領域

「覚醒状態」と「戻る」を
繰り返しながら深まっていく……111
❀覚醒の道で迷っても、
「戻る」ことが「本当の自分」への近道

「あるがまま」は
努力では得られない……113
❀「今この瞬間」の自分を受け入れる気づき
❀「すでに在る」に特別な修行はいらない
❀思考を深める瞑想をしていませんか？

「自分ごと」として世界が
見えてくる
――全体意識へのつながり……119
❀「私」と「あなた」を
分ける分離の感覚
❀「分離」の思い込みから
自由になる
❀批判ではなく
「やさしいまなざし」で
見守る理由

完全覚醒をゴールにしない
――「頑張り」を手放すプロセス……125
❀「早く完全覚醒しなきゃ」という
思考の圧力
❀頑張って休もうとする「落とし穴」
❀ありのままの自分になるための
気づきのワーク

CamScannerでスキャン

「知りたい」という
思考のからくり……129
❀「スピリチュアル迷子」にならないために
❀言葉や知識が「本当の自分」から遠ざけることも
❀わかっても、わからなくてもいい

掘り下げない。
「ほうっておく」ことの大切さ……133
❀「ほうっておく」という新しい習慣

コラム クリスタルボウルの響き
～「本当の自分」に還る音～……136

第4章 愛と至福で生きるには

3次元、4次元、5次元の世界観……138
❀現実は幻にすぎない
❀次元の違いは、意識の違い
❀それぞれの次元には、特有の「意識のカタチ」がある
❀次元上昇は、元の居場所に戻ること

時間は存在しない
――「今この瞬間」と「本当の自分」……148
❀時間に管理される苦しみと、4次元の仕組み
❀後悔は「実体のない過去の記憶」、未来の不安は「実体のない予測」

CamScannerでスキャン

❀「この瞬間」には、問題が存在できない

なぜ悩みは
どんどん深くなるのか……154

❀思考の暴走を止めるには
「この瞬間」の感覚に戻ること

❀「生」も「死」も幻

❀「私」は幻想
——本当の自分として人生を創造する

5次元
——「本当の自分」で生きると、
現実はどうにでもなる……159

❀「なんとでもなる」という感覚

❀創造主として、人生の舞台を楽しむ

すべての答えは、
あなたの中にある……163

❀神様・天使・アセンデッドマスター……
4次元が生み出す幻の存在

❀「天」からのメッセージや、
ひらめきも思考の産物

❀「本当の自分」こそが、「高次元の存在」

❀ハイヤーセルフは
「本当の自分」そのもの

第5章 誰にも依存しない「自由な私」になる

「本当の自分」で
残りの人生を生きる……170

❀「本当の自分」に戻るタイミング

❀思考優位の人生の前半

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

❀「本当の自分」を生きる喜びは、
いつからでも始められる

**「本当の自分」は
思考を超越して生きる……174**

❀思考・感情・体は使い方しだい
❀思考は、「本当の自分」の
「ナビゲーションシステム」ととらえる
❀感情は、「本当の自分」の「羅針盤」
❀体は、「本当の自分」の
今世だけの「パートナー」

**誰にも依存しない生き方
——孤独と自由の本当の意味……181**

❀本当の自由は、誰にも、
何にも依存しないこと
❀依存や執着は、
「本当の自分」に戻るためのサイン
❀今世で執着と依存をゆるめることのススメ

**お金は「愛」であり、
循環する感謝や豊かさ……187**

❀お金への執着や不安が
人生全体に与える影響
❀お金と心を軽くする2つの視点

**豊かさの概念を変え、
豊かさの世界線へ移行する……194**

❀豊かさの「席」は無限にある

**引き寄せは、
「本当の自分」という
豊かさに戻るだけ……197**

❀「思考」優先の引き寄せを
していませんか?
❀潜在意識・思考のクセに
振り回されないコツ

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

思考の願いをどう扱うか
――バランスよく生きるコツ……201
❀思考と「本当の自分」の望みを上手に使い分ける

目標を持つことの危険性
――「予定」に変換する引き寄せのコツ……204
❀「こうならなきゃいけない」から「こうなって嬉しいな」へ

自分が何をしたいのかわからないのは、なぜ？……207
❀「やりたいこと探し」の正体
――比較と思考の渋滞
❀使命は探さなくていい、引き寄せる必要もない

「死」を超えるという気づきが、今を自由にする……211
❀「死」は通過点にすぎない
❀大切な存在とのつながりは、意識の中で生き続ける

「死」を恐れず、「今この瞬間」を愛で満たす生き方……216
❀大切な存在と過ごす時間を宝物に変える

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第6章 いいことしか起こらなくなるロードマップ

「本当の自分」で生きると起こる、いいことばかりの現象……220

❀「本当の自分」として生きると、思考、感情、そして体はどう変わる？

「本当の自分」で生き始めた人たちの日常の嬉しい変化……224

❀覚醒後に起こる現実変容

❀人間関係——家族や身近な人との変化

❀シンクロニシティと豊かさ

❀メンタル・健康・人生全体に起こる変化

「いいことしか起こらなくなる」理由……230

❀二元を超える——「良い・悪い」ジャッジを手放す

❀どちらに転んでもハッピーな境地へ

目の前のものを受け取る連続——愛と豊かさの自動拡大……233

❀無限の豊かさは、受け取ることから始まる

おわりに……236

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第1章

苦しみを終わらせる「仕組み」を知る

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

なぜ人間は苦しいのか

気づかぬうちに苦しみを作り出す仕組み

朝、目が覚めた瞬間から、胸の奥に重たいものがある。誰かに何かを言われたわけでもないのに、心がざわつく。何も起きていないはずなのに、なぜか苦しい――。

そんな感覚を抱えて生きている人は、少なくないのではないでしょうか。

私も、長い間そうでした。人間関係、仕事、家族、将来……。何かがうまくいかないたびに、「あの人が悪い」「いや、私が悪いのかもしれない」と思ってきました。

でも、どれだけ改善しようとしても、心の奥の苦しさが完全に消えることはありませんでした。本当に何もかもうまくいかなくなって、絶望していたとき、ふと問いが

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

湧きました。

「こんなに何十年も頑張っても、何も思い通りにならない。もしかしたら、自分の外側の現象には意味がないのではないか……」

この気づきが一番大きなきっかけでした。そこから私は「外側」に答えを求めず、それまでまったく無視していた、自分の「内側」を見るようになったのです。

しばらくすると、私たちの苦しみの正体が、思考であることが、「覚醒」という思わぬ形でわかったのです。

私たちは、日々、頭の中で何万もの思考を繰り返しています。

「どう思われているのだろう」「失敗したらどうしよう」「もっと頑張らなきゃ」……。

そのほとんどが、過去の記憶や未来の不安から生まれてくるものです。

頭の中で自動的に繰り返されている思考なので、私はこれを「自動思考」と呼んでいます。それは、あなたの本心から湧いてくるものではなく、ただ過去の経験や習慣、

CamScannerでスキャン

身につけてきたパターンから自動的に浮かんでくるものです。

そして、その思考に巻き込まれているとき、私たちは無意識のうちに、自分自身で苦しみを作り出してしまうのです。

苦しみは思考が生み出している

たとえば、「最近ちょっと疲れてる？」と上司に声をかけられたとします。本当は心配してくれているだけかもしれないのに、「私の仕事ぶりが足りないって思われているのかな」「迷惑をかけているのかもしれない」と、自分の中で否定的なストーリーが生まれてしまうようなことはありませんか。

誰かの言葉に傷ついたと感じたとしても、実際には、その人が何を意図して言ったのか、本当のところはわかりません。でも、私たちは「否定された」「嫌われた」と解釈し、その思考に感情が反応して傷ついてしまうことがあります。つまり、苦しみの原因は「出来事」そのものではなく、それをどう「解釈したか」という思考にある

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

のです。

こうした思考のクセは、人間関係などの日々の出来事だけでなく、私たちの生き方そのものにも表れます。たとえば、多くの人は、「頑張れば報われる」「努力すれば幸せになれる」と信じて生きているのではないでしょうか。でも、目標を達成しても喜びは長く続かず、すぐに次の不安や課題を探し始めてしまう。この「足りない、満たされないという焦燥感の繰り返し」も、私たちが無意識のうちに「外側の世界」に答えを求め、苦しみを生み出し続ける思考のクセの1つです。

誰かと自分を比べて、無意識に優劣をつけ、疲弊してしまう。
未来の漠然とした不安に囚われ、今この瞬間の幸福を感じられない。
過去の失敗や後悔を何度も頭の中で再生し、自分を責めてしまう。

かつての私自身、まさにこの渦中にいました。「友達の中で自分だけ仲間外れではないか」「私よりもあの人を優先しているんじゃないか」という不安に襲われ、人間

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

関係の優先順位ばかりを気にしていたこともありました。

周りに合わせるために必死にエネルギーを使い、心はどんどん空虚になって、帰宅後は疲れ果ててしまうような不安定極まりない時期もありました。

このような苦しみを、もし今あなたも抱えているとしたら、それは、あなたの能力や、努力不足が原因なのではありません。

むしろ、あなたが真面目で誠実であり、「幸せにならなければならない」という思い込みが強いからこそ、苦しみを生む思考の罠に深くハマっているだけなのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

思考はあなたではない

思考に人生のハンドルを握らせていませんか？

私たちは皆、知らず知らずのうちに、苦しみを拡大させる思考の「罠」に囚われています。

その罠とは何か。それは、「思考」を「本当の自分」だと信じていることなのです。

思考は、過去の記憶や経験、そして「きっとこうなるだろう」という未来への予測、それらを寄せ集めて、頭の中でおしゃべりを続けています。

私たちはそのおしゃべりに絶えず耳を傾け、その声が作り出す物語を真実だと受け入れてしまうのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

でも、その声は、「本当の自分」からの声ではなく、ただ「今までこうだったから」「これからこうなったら困るから」と、自動的に生まれてくる思考のパターンにすぎません。

たとえば、誰かの年収や肩書き、持ち物を見て「いいな」と羨ましく感じたり、「私ももっと認められたい」「もっと上に行きたい」と心がざわついた経験はありませんか。

でも、その気持ちは「本当の自分」が心から望んでいることではなく、「会社でのポジションは上に行くほどすごい」「高級なものを身につけているほどいい」というような、これまでに無意識に身につけてきた思考のクセや思い込みに、ただ反応しているだけだったりするのです。

この思考のクセが強くなると、私たちは無意識のうちに、誰かと自分を比べたり、足りないところばかりを探したりして、終わりのない競争の中に身を置き続けてしまいます。その結果、本当は十分に満ちているはずなのに、どこか「欠けている」「苦

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

しい」と感じて、現実が歪んで見えてしまうのです。

しかも、この競争にはゴールがありません。思考は、「今のあなた」では決して満足できないからです。

「もっとこうなったら幸せになれる」「次はこれを手に入れなきゃ」と、思考はいつも「今この瞬間」という安心な居場所からあなたを引き離し、未来へ未来へと追い立て続けます。

こうして、気づかないうちに私たちは、自分の人生のハンドルを思考に握らせてしまうのです。

思考の正体は「エゴ」

実は、この思考の正体とそが「エゴ」です。

エゴは、「自分が主人公でいたい」という本能的な欲求を持っています。いつも「私が主役だ」「私が一番大切なんだ」と、あなたの人生のハンドルを握りたがるのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

なぜエゴはそこまで必死になるのでしょうか。

実は、エゴはあなたを守ろうと必死になっているのです。

エゴの一番の目的は、「自分を生き延びさせること」。

ですので、「危険を避ける」「傷つかないようにする」「失敗や恥をかかないようにする」といった、本能的な防衛反応を持っています。これは、人間が太古の昔から身につけてきた「自分の命や安全を守るための仕組み」なのです。

たとえば、「失敗したらどうしよう」と不安になるのは、失敗して傷つかないようにエゴが警戒しているから。

「人に嫌われたくない」「みんなに認められたい」と思うのは、集団から外れて孤立しないように、自分を守ろうとしているからです。

つまり、エゴは、あなたの人生を守る「警備員」のような役割を果たしているのです。でも、警備を頑張りすぎると、本当は十分に安全な場所にいても、「まだ危ない！」「気をつけて！」とサイレンを鳴らし続けてしまうのです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

「思考＝エゴ」の終わりなきゲーム

「思考＝エゴ」は、あなたを守ろうとする一方で、「もっと優位に立ちたい」「負けたくない」「他人と比べて自分の価値を確かめたい」といった「比較」の思考も生み出します。

その結果、思考はいつも「ああすればよかった」とか、「もっとよくするにはこれからどうしたらいいか」と、過去や未来にばかり目を向けてしまいます。

そして、現実の中から問題を探し出し、「これを解決しなきゃダメになる」と自分を追い立て続けてしまうのです。

もしあなたが「今、ここで十分幸せだな」と感じて満たされてしまうと、思考にはもう「解決すべき問題」や「守るべきもの」がなくなります。

そうなると、思考は役目が終わってしまうので、巧妙に「まだ満足できないよ」

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

「もっとできるはず」と、新しい不安や目標を作り出して、あなたを休ませてくれないのです。

この思考を「自分そのもの」だと信じている限り、どれだけ外側で成功しても本当の意味で、心の底から安心して満たされることはありません。

どんなに大きな成功も成し遂げても、「比較」という名の終わりなきゲームを永遠にプレイし続けることになります。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

不安は「まだ起きていない未来」が作り出す

思考が作る「脳内映画」をストップしよう

私たちが日常で感じる苦しみの中でも、特にエネルギーを奪われてしまうのは、「不安」という感情かもしれません。

「この先どうなるんだろう」という漠然とした不安、お金や健康、孤独への不安……。私たちは、まだ起きていない未来の「かもしれない」に、人生の主導権を渡してしまいます。でも、不安の正体はもちろんあなた自身ではなく、思考です。

不安は、思考が、過去の記憶や社会の情報を材料にして悲観的な未来を勝手に想像し、物語を作っているだけです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

思考は、「問題が起きるかもしれない」という予測を通して、自分の存在意義を主張しようとします。頭の中で「最悪のシナリオ」を何度も上映し、あなたに危機感を与え続けるのです。でも、そのシナリオは現実の真実ではなく、ただの「脳内映画」にすぎません。

ここで、不安が現実ではないことを、ちょっとした実験で確かめてみましょう。

今、あなたが一番不安に思っていることは何ですか。

ゆっくりと深呼吸しながら、今あなたがいる部屋の様子や、体の感覚に意識を向けてみましょう。

あなたの体は安全な場所にあり、呼吸をして、命を維持していますよね。

でも、思考の中では、すでに将来への不安で世界が崩壊しているかもしれません。

そのギャップに気づくことが大切です。

多くの場合、あなたは安心安全な場所にいて、ただ思考だけが不穏な未来の物語を作っていることに気づくでしょう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

安心してください。不安は「今この瞬間」に意識を戻すことで、自然と薄れていきます。

ただ、思考の声があまりに大きいので、「本当の自分」の声が聞こえなくなってしまっているだけです。

思考の声がどれだけしつこく、頭の中でおしゃべりを続けて、「まだ不十分だよ」「もっと欲しいよ」と、めんどうなくらい騒いでいても、その奥には、気づけばいつでも戻れる、静かな湖面のように広がる「本当の自分」がちゃんといます。

思考の声が大きすぎて、「本当の自分」の声が聞こえにくくなっている

CamScannerでスキャン

「本当の自分」に気づいた瞬間

❁「本当の自分」は思考を見守る存在

では、先ほどから繰り返し言っている「本当の自分」とは何でしょうか。
正直なところ、今のあなたは、自分が満ち足りた存在だなんて、とても思えないかもしれません。大丈夫です、私もそうでした。日々心が穏やかで、安心の中で過ごせたらどんなにいいか……。そうずっと思っていました。
でも、ネガティブな思いでいっぱいいっぱいになり、メンタルが完全に落ちてふさぎ込むばかりだったある日、「この考えや感情を静かに見ているもうひとりの自分がいる」と気づいた瞬間があったのです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

人と話している最中でした。私の思考が「黒いかたまり」として「見えた」瞬間があったのです。第３章で詳しくお話ししますが、これが私の初めての「覚醒体験」でした。

それは、まるで肉眼で見たように鮮烈でした。自分の内側の心のスクリーンを見ている「もうひとりの自分」がいたのです。

そのとき、「この黒いかたまりは私の思考だ」とはっきり気づきました。「本当の私は、思考や感情の声を静かに見ている側、〝意識〟のほうなんだ」と。それは、「本当の自分」という純粋な意識体が真っ黒いモヤモヤした思考の外に出た、小さな目覚めの瞬間でした。

つまり、頭の中でいろいろな思考のおしゃべりや感情が流れていたとしても、「今、私はこう感じているな」「こんなことを考えていたな」と、それに気づき見守っている「もうひとりの自分」がいることを確信したのです。そして、その「気づき」こそが、「本当の自分」だったのです。

CamScannerでスキャン

「本当の自分」に戻るということ

私がよく使うたとえがあります。「観察者」や「観客席」という視点です。
たとえば、あなたが映画館で映画を観ているとき、スクリーンにはさまざまなドラマが映し出されます。
登場人物が泣いたり怒ったり、ハラハラしたりするのを、あなたは「観客席」から静かに見守っていますよね。

この「観客席」の自分こそが、「本当の自分」の意識です。
実は、「本当の自分」は、魂と呼ばれる意識体（魂意識）で、あなたの本質です。
そして、感情や思考に巻き込まれそうになったとき、一歩引いて「観客席」の自分＝「本当の自分（魂意識）」にそっと戻ることは、一般的に、「覚醒」や「悟り」「真我」と呼ばれる状態とイコールなのです。

CamScannerでスキャン

「覚醒」「悟り」「真我」なんて聞くと、何か特別な体験や劇的な変化、あるいは難しい修行を想像するかもしれません。

でも、本当は、日常の中で、何度でも「本当の自分」に意識を戻す、その小さな積み重ねこそが、「覚醒」です。

私は、もともとそのような言葉や概念を１つも知りませんでした。

ただ、日々の中で、「思考や感情に巻き込まれていた自分」から、ふっと静かな場所、つまり「本当の自分」に戻る感覚を何度も味わってきました。

あとになって、「この静けさそのものの自分に還った状態を、世間では〝覚醒〟と呼ぶんだ」と知ったのでした。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

「本当の自分」に戻るスイッチで、思考の迷路から抜け出す

思考軸から離れると、世界の見え方が明るく変わる

どんなに努力しても、どれだけ愛されても、心の奥に「まだ何かが足りない」「もっとこうなりたい、こうしたい」という思いが残り続けることがあります。

なぜそう感じるのか。実は、ここには「どこに意識の軸を置いているか」が大きく関わっています。そして、意識の軸が思考に固定されている——つまり「思考軸」になっていると、私たちは不足感や焦燥感から抜け出すことが一向にできません。

「思考軸」とは、「こうしなきゃ」「もっと頑張らなきゃ」「これが足りない」

思考の中の声が、あなたの中心になってしまっている状態。

思考というレンズを通して現実を見ている限り、どんなに愛や豊かさがあっても「まだ足りない」と感じてしまうのです。

でも、思考や感情に巻き込まれそうになったとき、その中に突っ込まず、その喧噪を遠巻きに見守るような観客席の位置＝「本当の自分」に意識の軸をすっと戻してみてください。電気のスイッチをパチッとオンにするように簡単に考えて大丈夫です。

これだけで、思考や感情の声に振り回されなくなって、まるで今まで暗闇だった世界に突然光が差し込むように、人生はシンプルで、愛と豊かさに満ちていることに気づき始めます。

騒がしい思考や感情から一歩引いて、静かに「自分の内側」に意識を戻し、「本当の自分」に気づくこと。

この「戻る」ことの繰り返しが、本書で一番お伝えしたい「本当の自分」に還るス

CamScannerでスキャン

イッチを押すことです。
この切り替えを何度も繰り返すうちに、現実の見え方はやさしく変わり、思考が生み出す物語や苦しみのループから、自然と解放されて自由になっていきます。
何かを頑張ったり、無理に自分が変わろうとする必要もありません。
「今、私はどこに意識の軸を置いているだろう？」と、やさしく自分に問いかけてみるだけでいいのです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

外側を変えようとするほど苦しくなる

「本当の自分」という意識を選び直す

私たちは、何か問題やイヤな出来事が起こると、つい自分の〝外側〟にある事象をなんとかしようとしがちです。

たとえば、うまくいかないことが続くとき、「環境を変えれば楽になれるかもしれない」と引っ越しや転職など外側の環境を変えようとしたり、ＳＮＳで誰かの幸せそうな投稿を見て、「私ももっと頑張らなきゃ」と自分を追い込んだり……。

その行動を本心から望んでいるならいいのですが、本来私たちが大切にしたいのは、外側を変えようと必死になることではありません。

不快に感じる出来事に対して、「どうにかしなきゃ」とあなたを焦らせるのも、思考が起こす代表的なパターンの1つです。

実は、外側の現実をコントロールしようとすればするほど、新しい苦しみや辛さが生まれてしまいます。

なぜなら、外側の出来事や他人の反応、状況というのは、あなたの内側の思考や意識が映し出されている「スクリーン」のようなものだからです。

スクリーンの中の物語を「自分の思い通りにコントロールしよう」とすればするほど、思考が強くなり、かえって現実は動かなくなったり、予想外の展開が起きたりして、苦しみが余計に深くなってしまいます。

自分に居心地の悪さを感じたら、「外側を変えよう」と力を入れるのではなく、まずは、思考軸になっていないかなと内側をチェックして、「本当の自分」である意識から、主人公のフリをしている思考に気づきましょう。それが、心の奥底からの深い安心感につながる入り口になります。

「本当の自分」に戻ると、外側の世界が自然に変わる

職場の人間関係、家族とのやりとり、社会の評価……。「外側」に合わせて自分を変えよう、どうにかしようと無意識のうちに必死になっている人は多くいます。

実際、私の講座やセッションに来てくださる方の多くも、最初は「周りの人が変われば自分も楽になるのに」と外側の変化に希望を託している方が大半です。

でも、「本当の自分」とつながる感覚を少しずつ増やしていくうちに、「外側の世界がどうであれ、私の意識の軸が〝本当の自分〟にあると、現実の感じ方もまったく変わるんだ」と気づいていかれます。

ある生徒さんは、「人と比べてばかりで自分に自信が持てない」と悩み続けていました。

彼女は、家族の中できょうだいが成功すると「自分は何も成し遂げていない」と落ち込んだり、職場でも、同僚の成果や周囲の評価ばかりが気になって、「私なんて……」と自分を責めたりしてしまうことが多かったそうです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

最初は「もっと頑張らなきゃ」と自分を追い立てていましたが、「思考は〝本当の自分〟ではない」ということを知り、少しずつ視点を変える練習を重ねるうちに、誰かと比べて落ち込みそうになっても、自分を責めるのではなく、「あ、また思考が自分を不安にさせてるな」と気づけるようになったそうです。

それからは、家族との会話も自然と増え、職場でも無理に自分をよく見せようとしなくなったとお話ししてくれました。

出来事と解釈を切り離すと苦しみは力を失くす

観客席から映画を観ているように、思考の動きを見つめることができると、その時点で思考のエネルギーは弱まり、苦しみの力は急速に弱まります。

難しいテクニックは必要ありません。まずは、「この苦しみは私の思考が作ったものだ」と気づいてあげるところから始めましょう。

あなたが苦しむ必要は、本当はどこにもないのです。

「本当の自分」にスイッチを入れることは、目の前で起きている「事実」と、それに

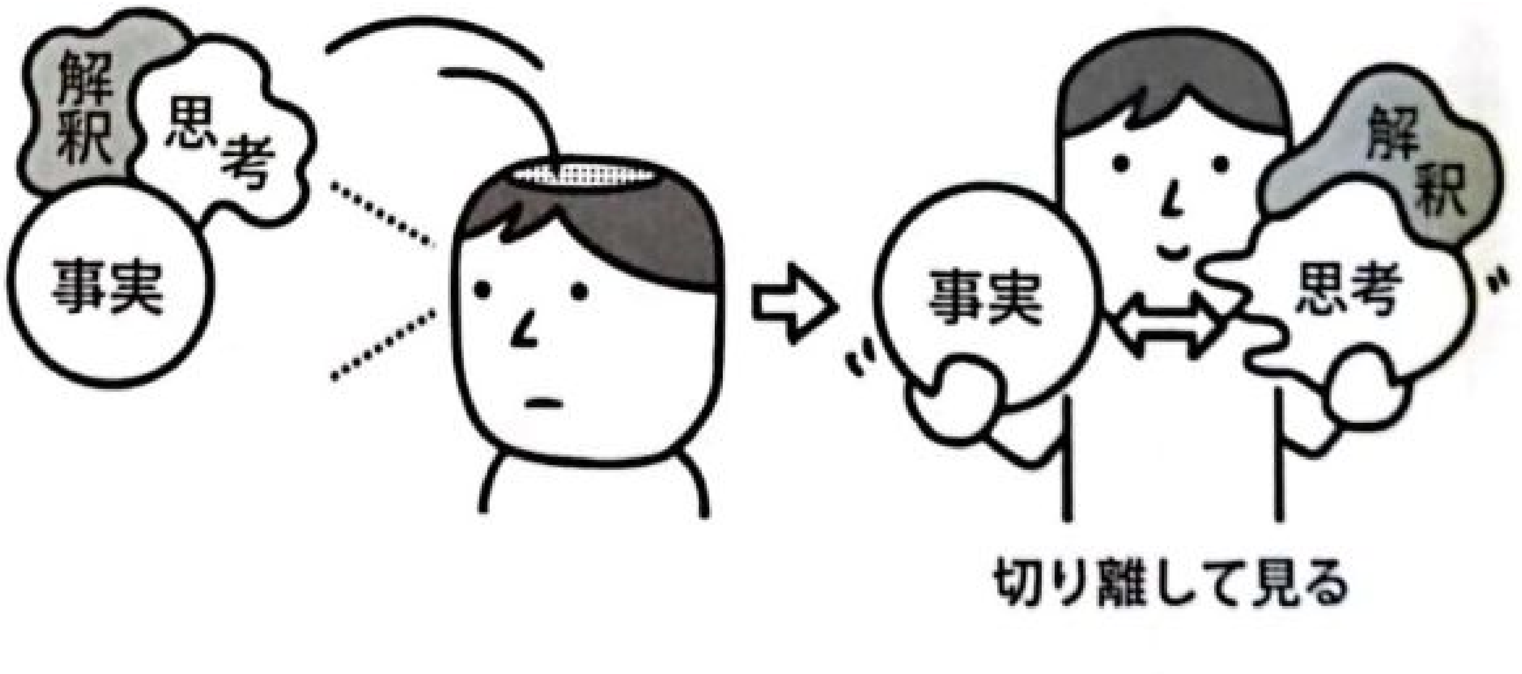
CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

くっついている思考や解釈を、切り離してただ眺めてみること。

出来事そのもの（外側の現実）と、「これは大変なことだ」「私が悪いんだ」といった頭の中のおしゃべり（内側の解釈）は、まったく別のものなのです。

このシンプルな意識の切り替え。「外側の出来事」と「内側の意味づけ」を静かに分けて見つめること。それが、あなたを本当の意味で自由にし、苦しみからやさしく手を放すきっかけになるのです。



出来事（事実）にくっついてしまっている思考や解釈を切り離してみよう

CamScannerでスキャン

頑張り屋さんほど消耗する理由

「頑張り＝不足の証明」「努力＝今の自分への否定」

「なぜ、私はこんなにも頑張っているのに、報われないのだろうか？」

もしあなたが真面目で、目標達成のために努力を惜しまない頑張り屋さんだとしたら、特に思考という苦しみの罠にハマりやすい人かもしれません。

私もかつては、目標を達成するために一生懸命努力し、「頑張ることは素晴らしい」と信じていました。

でも、「本当の自分」に戻ることや、もっと楽に自然体で生きるという視点から見ると、この「頑張り」が逆に苦しみを生み出していることに気づくようになりました。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

「頑張る」という行為の裏側には、「今の自分ではダメ」という強い思い込みが隠れています。

「頑張り＝不足の証明」「努力＝今の自分への否定」なのです。

思考は「もっと頑張れ」と命じることで、現状への不満や未来への不安を作り出し、あなたを「もっとやらなきゃ」と追い込ませます。

たとえ目標を達成しても、思考はすぐに「次の不足」を見つけ出し、「また頑張らなきゃ」となってしまう。そして、あなたが頑張れば頑張るほど、軸は思考に、より強く固定されてしまいます。

❀ 力を抜くことが「本当の自分」に還る入り口

あなたが本当に疲れてしまう一番の理由は、「もっと頑張らなきゃ」と自分を追い立てる思考と、その頑張りの根っこにある「今の自分では足りない」という思い込み。この２つが心の中でずっと戦い続けていることに、エネルギーを消耗しているの

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

です。
外側で何か問題が起きるたびに、「頑張らなきゃ」「もっとよくしなきゃ」と思い詰める。でも、どれだけ頑張っても、思考は「まだ足りない」「もっとやらなきゃ」と、次から次へと新しいプレッシャーを生み出します。この内側の終わりなき戦いこそが、あなたを本当に疲れさせている原因なのです。

この消耗のループから抜け出すために大切なのは、力を入れることではなく、「力を抜く」ことです。力を抜いた瞬間、思考が作り出していた「ねばならない」「べきだ」といった、すべての制限的なルールが一時的に力を失います。
その一瞬、「あ、もう頑張らなくていいんだ」「今のままで大丈夫なんだ」と、ふっと力が抜けて心が静かになる。この瞬間に生まれる「隙間」が、「本当の自分」という意識体そのものになります。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

力を抜くことは、人生を諦めることではない

「本当の自分」に戻るとは、日常でリセットボタンを押して、一息つくようなもの。どんなに思考が忙しくても、どんなに感情が揺れていても、この静かな原点に意識を戻すことができるだけで、生きづらさがすっとほどけていきます。

「もっと感謝しなきゃ」「もっとポジティブにならなきゃ」「もっと自分を好きにならなきゃ」と、新たな義務感を抱える必要もありません。

苦しみを終わらせるために本当に大切なのは、「力を抜くこと」。そして「今の自分を何もジャッジせず、ただそのままの存在でいさせてあげること」です。

力を抜くことは、決して諦めることにはなりません。それは、「今の自分はすでに完璧で、何も不足はない」と知り、抵抗せず受け入れてあげることです。

すると、心の奥がじんわり温かくなり、自然体のあなたらしさや、本来の満ち足りた感覚が戻ってきます。誰かと比較しなければ、簡単にできるはずです。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

思考は「本当の自分」に戻る覚醒へのチケット

❀思考に気づくことが、「本当の自分」に戻る喜びに変わる

これまで、思考が苦しみの原因のようにお話ししてきましたが、ここで、とても大切なことをお伝えしておきたいと思います。

思考やエゴは、決して悪者ではないということです。

私自身も、それらを厄介者だと思い込んで、「思考を止めなきゃ」「ネガティブな考えをなくさなきゃ」と思った時期もありました。

でも、ある時ふと、「思考が顔を出す瞬間こそ、〝本当の自分〟に戻るチャンス、覚

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

醒へのチケットを受け取ったようなものなんだ」と気づいたのです。

たとえば、誰かに嫉妬したり、イライラしたり、必要以上に自分を守ろうとしたり……。そんな思考が生まれる瞬間こそが、「あ、本当の私からズレているよ」と教えてくれるサインでもあるのです。

思考は、あなたを必死に守ろうとしているガードマン的な役割も担っているので、その声に振り回されすぎると辛くなってしまうけれど、いっぽうであなたの大切な人生のアイテムでもあります。

私自身、ある出来事で強い嫉妬心に苦しんだとき、「なんて私ってイヤな人間なんだろう」と自己否定に陥りそうになりましたが、「この思考も本当の私ではないんだ」と気づくと、自分を責める思考がすーっと収まって、逆に心が軽くなった経験があります。「思考に囚われている」という気づきは、そのまま「本当の自分」に戻る喜びに変えられるのです。

CamScannerでスキャン

思考の量を減らすと自然に軽くなる

もう1つ、大切なことがあります。

思考は勝手に湧いてくるものなので、無理に止めようとしないこと。「思考を止めよう」「考えてはいけない」と頑張ると、かえって苦しくなってしまいます。

なぜなら、「止めなきゃ」「考えちゃダメだ」と思えば思うほど、そのこと自体が新たな思考を生み出してしまうからです。

頭の中で「また考えてしまった……」「まだ止まらない……」と自分を責めてしまい、ますます思考に執着したり、否定したり、思考の渦に巻き込まれてしまいます。

私の実感では、思考の量が減るだけで、心は自然と軽くなります。

思考の量を減らすコツは、「今、また考えているな」「頭の中でおしゃべりが始まったな」と、その思考に気づいてあげる時間を増やすことです。

すごく簡単ですよね。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

「そんな単純なことで問題がなくなるわけない」とか、「心を鎮めることは難しい」などと考えましたか？　そんなふうに人生を難しくとらえてしまうのも、思考軸に意識がある証拠です。

外側の出来事、現実は「ただの景色」です。

たとえば、職場でトラブルが起きて、「また問題が起きた」「なんとかしなきゃ」とパニックになりそうになったら、その瞬間、外側に向いている意識のベクトルを内側の「本当の自分」へ転換してみてください。頭の中が静かになり、心に余白が生まれてきます。

外で何が起きても、それ自体に善し悪しはなく、「大変なことが起こった」ととらえて騒いでいるのは思考だけなのです。

私の講座やＹｏｕＴｕｂｅでも、「最近、頭の中が静かになってきた」「考えごとが減ってきた」と感じる方のご報告が増えています。

それは、日々の中で自分の気持ちや思考に気づき、意識をそっと「内側」に戻す習慣を重ねてきたからこそ、自然と訪れる変化です。

ある生徒さんは、「朝起きたとき、以前は今日も大変な一日になりそうだな……と、よく不安になっていたけれど、最近は、今日も私は大丈夫と、心が穏やかでいられるようになりました」と話してくださいました。

大切なのは、何が起きても「外側の出来事」よりも「内側」に意識を戻して、思考の動きにただ気づいてあげることです。そのとき、何かをイメージしたり、深掘りする必要はありません。

そうすることで、日常の中で感じるモヤモヤや焦燥感が少しずつ薄れていき、「今この瞬間」の安心感や落ち着きを、自然に味わえるようになるのです。

この章のまとめを、お伝えしておきましょう。

「〝本当の自分〟に戻る」とは、思考や感情に巻き込まれている自分から一歩引いて、

CamScannerでスキャン

私たちの多くは、「観察者」の自分と意識を失っています。[illegible]

[illegible]「私」と[illegible]

[illegible]「本当の自分」に戻ることです。

そして、この「本当の自分」に戻ることこそが、[illegible]「覚醒」

と呼ばれる状態です。

大切なのは次の3つです。

1 「観察者＝私」という認識を持つ

2 思考の渦に巻き込まれそうになったら、[illegible]意識のチャンネルを転換し、「観察者」としての「本当の自分」に戻る

3 それができるようになれば、[illegible]「本当の自分」へ戻る（覚醒への）[illegible]

この3つを意識して、日常の中で「本当の自分」に戻るスイッチを何度でも入れてみてください。

これまでの重たい気持ちや、先の見えない不透明感に包まれていた心が、少しずつ、でも確実に、本来のあなたの存在を取り戻していきます。

どんなときも、「本当の自分」はあなたの中に静かに存在しています。

今のあなたのままで、もう十分に素晴らしいのです。

ここから私と一緒に、あなたの内側の世界をもっと自由に、もっと豊かに感じていきましょう。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

第2章

人生のパターンを繰り返す理由

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

「本当の自分」が地球に生まれてくる理由

誰もが人生のテーマを選んで生まれてくる

第1章では、私たちが感じる苦しみの多くが思考によって生み出されていることを見てきました。

けれども、本来の私たちは、「本当の自分」と呼ばれる存在。いわば、魂という意識体であり、安心や愛、静けさそのもの。「本当の自分」は、肉体や思考、感情とはまったく違う存在であり、あなたの源です。

分」である魂の意識体は消えることがありません。「本当の自分」は何度も生まれ変わり、ずっと体験という旅を続けています。

では、なぜ「本当の自分」は、わざわざ地球という3次元の世界で、思考や感情に巻き込まれる体験をすることを選んだのでしょう。そして、なぜ思考を「自分そのもの」だと信じ込むような錯覚の領域にあえて飛び込んだのでしょう。

それは、「本当の自分」である魂が、もっと深く成長し、豊かさや愛、自由、創造性を実際に体験したいと強く望んだからです。

地球は、宇宙の中でも特に難易度の高い舞台です。

ここでは、肉体を持ち、「分離」や「孤独」「記憶の欠落」「時間の制限」といった、魂である「本当の自分」にとっては本来なかった感覚を、リアルに味わうことができます。こうした条件のもとで、「本当の自分」としての魂は、「自分は本当はどんな存在なのか」「愛や安心、自由とは何か」を、知識としてだけではなく、実際の体験を

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

通して思い出したい。そんな思いから、自分の意志で地球という舞台を選び、今回の人生を歩むことを決めて生まれてきたのです。

だからこそ私たちは、生まれる前に「今回はこの家族のもとで、こんな課題やテーマを体験しよう」など、人生のシナリオ（設計図）を自分で描いてから生まれてきます。

たとえば、「無条件の愛を学ぶ」「自分の価値を認める」「自由に自己表現する」など、魂の成長のために必要なテーマが、そのシナリオにはしっかり書かれています。

地球体験はなぜ「ハードルが高い」のか？

地球での体験がハードルが高い理由は、大きく3つあります。

1　分離の錯覚

肉体という物質が自分だと思い込むことで、私たちは「私」と「他人」、「私」と「世界」というように、「私」とそれ以外のものを完全に分離して考えるようになります。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

でも本当は、私たちは見えないところで、誰とでも、そして世界そのものとも深くつながっている存在です。

目に見える景色や大切な人、すれ違う人たちも、この世界はすべて、本当のあなたが体験するために映し出されたもので、それは「意識エネルギー」レベルではあなた自身なのです。本当のあなたはこの世界そのものなのです。

2　記憶の欠落

私たちは、地球に生まれるとき、「本当の自分＝魂意識」であることを忘れてスタートします。

「自分は愛や豊かさそのものだ」という根本的な感覚を忘れてしまうため、「私は足りない」という思考（エゴ）が生まれるのです。しかし、その不足を感じる体験があるからこそ、本当はすでに満ちている存在である自分を、もう一度思い出すことができます。

3　時間の幻想

本当は「すべてはこの瞬間」にあるのに、地球では「過去・現在・未来」という直

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

線的な時間の流れの幻想を体験します。

これによって、「ああすればよかった」という過去への後悔や執着、「もっと成功したい」など、未来への期待や焦りが生まれます。

思考・感情・体は「本当の自分」を思い出すための道具

実のところ、思考や感情、体は、「本当の自分」が味わいたいと願った人生のシナリオを体験するために、「道具」として用意されているのです。

思考や感情は、ときどき障害や問題を作り出して、「あなたには価値がない」といった否定的な考えを心に浮かべさせることがあります。体があることで、私たちはそれをよりリアルに感じることができます。

でも思考や感情や体の本当の役割は、あなたを苦しめることではなく、「私は価値があるんだ」と、「本当の自分」に気づくためのチャンスを用意してくれているのです。つまり、それらが作り出す悩みや葛藤や制限は、あなたが人生で本当に大切なことを思い出すための「舞台装置」ということです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

あなたがもし、「なぜ自分ばかりこんなに生きづらいのだろう」「私の人生はほかの人よりも難しいのでは？」と感じていたとしても、どうか自分を責めないでください。

そもそも私たちが体験しているこの地球での人生は、宇宙全体から見ても特別で、とてもチャレンジングな舞台。難易度の高いＶＲ（仮想現実）ゲームに自ら挑んでいるようなものです。

もし人生が最初から完璧でなんの悩みもなかったら、「本当の自分」である魂は何も学ばず、成長も変化もありませんよね。

地球体験が「ハードルが高い」のは、あなたの魂が本気で成長したいと望んできた証拠。それにチャレンジしたあなたの本質は、本当に勇敢な存在なのです。経験値の高い高次元な魂なのです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

「本当の自分」が描いた人生のシナリオ

「違和感」が教えてくれる思考の願いと「本当の自分」の願いの違い

生まれる前に自分で描いてきた人生のシナリオには、「今世で体験したい課題」や「学びのテーマ」だけでなく、「本当の自分」が味わいたい喜びや愛、自由といった「魂意識の願い」も、しっかり書き込まれています。

人生の中で出会う課題やテーマに取り組み、1つずつクリアしていくこと。そして、少しずつ「本当の自分」に還っていく……。そのプロセスそのものが用意されているシナリオなのです。

だから、私たちが日々「これでいいのかな」と迷ったり、心がモヤモヤしたりする

のは、表面的な思考の願いと、もっと深い「本当の自分」の願いが、すれ違っているからです。

思考が望むものは、たとえば「安全でいたい」「安定したい」「周りに認められたい」など、「今の自分では足りない」など、不足感を埋めるための願いが中心です。

一方で、「本当の自分」が望んでいるのは、成長、自己表現、無条件の愛など、すでに満ち足りた状態から始まる、自由な探求です。

この2つの願いが食い違うと、内側に、胸がざわついたり喉が詰まるなどの「違和感」として表れます。

本当はやりたいことがあるのに、思考が「危険だよ」「やめておいたほうがいい」と止めようとする。そんなとき、心の中で強い葛藤や抵抗を感じたりするのです。

でも、その違和感に気づき、単なる「思考の反応」だととらえ、思考の壁を超えて「本当の自分」の望みに正直に生き始めたとき、これこそが、「本当の自分」に戻るスイッチが完全に入った状態になります。わかりやすく言うと、「思考軸」より、「本当の自分」に軸がある状態になったとき、通常運転になるのです。そうなれば、当然、

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

あなたは思考が生み出す制限に縛られず、自分らしく自由に人生を創造していけるようになります。それこそが、「本当の自分」の願いです。

「本当の自分」に戻ることが、人生最大の喜び

地球での人生を通して、「本当の自分」は、思考や感情、体という道具を使いながら、ときには悩み、苦しみ、そして小さな喜びや愛など、まるでジェットコースターのような感情の浮き沈みを何度も体験します。

「もっといろいろな浮き沈みを体験したい」「ドラマチックな経験を味わい尽くしたい」。そんなふうに感じているのなら、思考軸のまま生きて、それを続けてももちろん構いません。

でも、もしあなたが「山あり谷ありの人生は、もう十分に味わったな」「これからはもっと楽に、穏やかに生きたい」と思うなら、いつでも「〝本当の自分〟に戻るスイッチ（5次元スイッチ）」を入れさえすれば、人生の見え方がガラリと変わります。

あなたは選べるのです。

CamScannerでスキャン

あなたが、

「私は思考や感情そのものではなく、もっと深い意識の存在だった」

「私は、人間という枠を超えた存在だった」

「本当の自分は、安心や愛そのものだった」

そう気づくと、これまでの人生で感じていた苦悩の数々が、まるで霧が晴れるように、少しずつ消えていくきっかけになります。

このスイッチは、地球体験という難しいゲームを「簡単モード」に切り替える操作のようなもの。ゲームの難易度そのものは変わらなくても、意識の軸が「本当の自分」に定まれば、次々と起こる困難な状況に頭を悩ませることはどんどん減っていき、地球で生きることがとても簡単になります。

あなたは、愛と平安に満ちた満足感でいっぱいの「本当の自分」として、残りの地球体験を創造的に楽しみながら生きていくことができる。それは、あなたの本質である「本当の自分（魂意識）」にとっての最大の喜びでもあるのです。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

なぜ同じような人生のパターンを繰り返すのか

人生で繰り返されるテーマと輪廻転生の意味

人間関係で同じようなトラブルが続いたり、いつもお金に不安を感じたり、何度失敗しても似たようなパートナーを選んでしまったり……。「どうして私は何度も同じ問題に直面するんだろう？」と感じたことはありませんか。

「またか」と思うような出来事が、人生の中で繰り返されることがあります。それは、偶然起きているのではありません。

意識体に戻った「本当の自分」が地球に生まれる前に描いてきた人生のシナリオには、そのテーマもしっかりと書き込まれています。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

私たちは経験から学んでいるはずなのに、なぜ同じ「穴」に何度も落ちてしまうのか。その理由は、本当の自分が「まだ完了していないテーマ」を、形を変えながら何度も体験し、完全にクリアするまで繰り返しチャレンジしているからです。

実は、これが輪廻転生が起こる仕組みです。

輪廻転生は、「本当の自分」（魂意識）が成長し、もっと深い愛や自己価値、自由な自己表現を体験するための、愛に満ちた学びのプロセスです。

「本当の自分」は、一度の人生だけでは体験しきれないさまざまな感情や立場、制限をあえて選び、「無条件の愛」「自分の価値」「創造性」など、本当に大切なことを何度でも生まれ変わって学びたいと望んでいます。

「本当の自分」にとって、「カルマ」は絶好のワクワク体験

たとえば、「自己価値を認める」というテーマを持つ人は、人生の中で「自分を否定される出来事」や「人間関係の裏切り」を何度も体験することがあります。

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

この繰り返しのパターンを、「カルマ」と呼んだりするのです。

ところが、この「カルマ」という言葉。あなたはどんなイメージを持っていますか。
おそらく多くの人が、「前世からの因縁」「因果応報」「魂の宿題」というような、重苦しくて逃れられないものというイメージを持っているかもしれません。

ここでお伝えしたいのは、私たち人間が感じている感覚と、私たちの本質「本当の自分」（魂意識）が感じている感覚は、実は「真逆」だということです。

人間がいくら「カルマの連鎖が辛い」と思っていたとしても、「本当の自分」の視点から見ると、そこには一切の辛さはありません。むしろ、「やった！　これでまたあの体験ができるぞ！」という絶好の機会だと感じ、ワクワクした感覚でいるのです。

「本当の自分」は、とても軽やかな存在（エネルギー）で、どんなに私たちが「苦しい」と叫んでいても、「またドラマを体験しよう！」と、非常に軽いノリだったりします。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

カルマは、決して辛いものでも、悪いものでもないのです。
だから、もし「また同じようなイヤなパターンがやってきたな」「これはカルマだな」と思う出来事に遭遇したら、「これは〝本当の自分〟が欲しがっていた体験なんだ」と、とらえ直してみてください。

人は体験したいと思っていることと、真逆の環境を選んで生まれる

では、「本当の自分」は、今世でどんな体験を欲しがっているのか。それがわかる方法があります。実は、そこにはある明確なパターンがあるのです。
「本当の自分」は、今世、あなたが体験したいと思っていることと、真逆の環境を選んで生まれてきます。
「幸せになりたいなら、最初から幸せな環境を選べばいいじゃない」と思いますよね。
でも、「本当の自分」のロジックは違うのです。
私の今世のパターンでお話ししましょう。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

私の今世のテーマの1つは、「家族の愛を感じたい」でした。

お伝えしたように、そのテーマがあるからといって、「本当の自分」は、そのような家庭を選んで生まれてきません。

もし最初から簡単に愛だけを感じられる家庭だったらどうでしょう。「愛」はあって当然のものとなり、ありがたみや、それを手にしたときの震えるような喜びは味わえません。

つまり、「本当の自分」が「家族の愛を感じたい」と強く願っているほど、最初は、「家族愛がすんなり感じにくい家庭」を選んで生まれてきたりします。あえて、欠乏からのスタートを選ぶのです。

人生の前半、私はその欠乏の中で葛藤しました。人生に不満を抱えて「なんで私の人生はこうなんだろう」「もっと幸せになりたい」と、今振り返れば、思考全開で、泥臭い人間ドラマを全力で演じていました。

でも、人生の後半ぐらいから、「本当の自分」が本領を発揮し始めます。まるで

セロの黒を白にひっくり返すように、その環境を変えていったのです。

愛を感じられなかった環境から出発し、さまざまな経験を通して、葛藤し、気づきがあり、許して……。結果的に思考の縛りから解放されて、「ああ、やっぱり愛はここにあった」「私は愛そのものであり、愛されていたんだ」と、今は家族の愛をたっぷり感じられるようになりました。

この「プロセス」こそが、「本当の自分」が何よりも欲していた体験です。

「何を体験したいか」は、もちろん人それぞれ違いますが、このオセロをひっくり返すような体験のプロセスは、ほとんどの魂に同じように起こります。

もしあなたが今いる環境がすごく辛いと感じているとしたら、あるいは人間関係や家族の問題で苦しんでいるとしたら、絶望する必要はありません。それは過程にすぎません。

その辛い環境を、オセロをひっくり返すように、いろんな体験を通して変えていく。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

結果的に自分にとって幸せで心地よい人生にすることこそ、「本当の自分」が設定してきたものなのです。

人生のシナリオのもとに今世を生きて、ハードな環境をひっくり返して、すごく豊かな人生に辿り着いたとき。その地点から人生を振り返ってみると、信じられないほど美しい景色が広がっています。

「あの苦しみがあったから、今のこの幸せの深さがわかるんだ」と、茨の道のようだった人生のパーツのすべてがこのための伏線だったと気づきます。

辛いこと、イヤなことがあったときは、「これを乗り越えなければいけない」と、そう重々しいエネルギーで頑張らないでください。

軽やかにパタパタとオセロを返していくノリが「本当の自分」には合っています。

そのほうが幸せになるスピードも速いですし、展開もスムーズになります。苦しみの鎖に囚われることなく、脈々と続いてきたカルマのループを断ち切ることにもつながっていくでしょう。

CamScannerでスキャン

湧き上がった感情は抑え込まない

負の感情に気づいたら、ほうっておく

オセロをひっくり返すように、軽やかに困難をとらえると言われても、何度も訪れる悲しみや苦しみに、めげてしまいそう……。そんなふうに感じる方もいるかもしれません。

まず、湧き上がってきた感情は思考で判断して、抑え込んだりせず、あるがままにとらえることが一番です。

でもこんなとき、思考は邪魔をしてきます。

たとえば、悲しみや怒りが湧いてきたとき、「こんな気持ちは感じてはいけない」

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

「早くなんとかしなきゃ」「これは誰かのせいだ」と、すぐに行動や理由を探して、さらにたくさんの思考を登場させます。

でも溜め込んでしまえばしまうほど、感情はとんでもなく大きく膨らんで、いずれ爆発します。

悲しみや憎しみ、怒り……。どんな感情も、湧き上がってきたら、内側に意識を戻して、素直にその気持ちをただとらえてあげましょう。

たとえば、怒りを感じたとき、「怒ってはいけない」と抑えず、「怒っているよね」「頭にくるよね」とただその怒りのエネルギーを認めて気づいてあげます。

出てくる思考があまりにも多すぎるのなら、本音や怒りを紙に書き出したりしてもいいかもしれません。ただし、怒りの原因を分析したりせず、ただわーっと書いて、ほうっておきます。大事なのは、怒りを「感じていること」をただシンプルに認めてあげること。認めたらほうっておく。怒りにフォーカスし続けなければ、だんだんと消えていってしまうのです。

泣きたいときも、「泣いてはいけない」と我慢せず、「本当に悲しいのよね」とただひたすら

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

なんだ」と悲しみの深さに、ただ気づいてそのままにしてみてください。

無理に元気に振る舞ったり、忘れようとしたり、ポジティブに塗り替えようとするのは、思考の永遠のシーソーゲームに乗っかっているだけで、根本からその感情を解消することにはなりません。

すべての不快感や悲しみはやがて消える

あなたが、「本当の自分」を軸に生きるようになると、不快感や悲しみも、最終的にはすべて消えていくようになっています。

なぜなら、そうした感情は、思考・体・本当の自分が一体化しているときに生まれるものであり、あなたが「本当の自分」に意識の軸をしっかり移したら、そのメカニズムは機能しなくなるからです。

たとえば、誰かに叱責されたとき、以前なら「私はもうダメだ」と思考が勝手に物語を作り、不快感や悲しみの渦に飲み込まれていたかもしれません。

でも、「ああ、また思考がこういう物語を語っているな」と、観察することができ

れば、その一体化がゆるみ、不快な感情はだんだんと消えていきます。その物語は続くことはありません。

たとえば、パートナーが不機嫌なとき、「私が悪いのかも」と不安になったり、機嫌をとろうしたりする必要はありません。

「あの人は今、思考や感情に巻き込まれているだけなんだ」と認識して、「私の思考は反応しなくてもよい」と、自分は「観客席」の意識に戻りましょう。

「なぜこんなにイヤな思いをしないとならないのか」「私の何がいけなかったのか」と思考を掘り下げるほど、その感情にエネルギーを注ぎ続けることになります。

現実という表面、外側では暴風や豪雨で大荒れ状態だとしても、「本当の自分」の居場所は、いつも穏やかで変わらない聖域です。

あなたが「本当の自分」の居場所に戻ることで、相手もまたあなたの静けさに引き

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

れば、その一体化がゆるみ、不快な感情はだんだんと消えていきます。その物語は続くことはありません。

たとえば、パートナーが不機嫌なとき、「私が悪いのかも」と不安になったり、機嫌をとろうしたりする必要はありません。

「あの人は今、思考や感情に巻き込まれているだけなんだ」と認識して、「私の思考は反応しなくてもよい」と、自分は「観客席」の意識に戻りましょう。

「なぜこんなにイヤな思いをしないとならないのか」「私の何がいけなかったのか」と思考を掘り下げるほど、その感情にエネルギーを注ぎ続けることになります。

現実という表面、外側では暴風や豪雨で大荒れ状態だとしても、「本当の自分」の居場所は、いつも穏やかで変わらない聖域です。

あなたが「本当の自分」の居場所に戻ることで、相手もまたあなたの静けさに引き上げられ、それを続けることによって、自然と争いや不和が消えていくことになるでしょう。

「本当の自分」に戻る旅の終わり

「本当の自分」の学びが終わるタイミング

今、地球で暮らしている私たちは、何度も生まれ変わり、さまざまな人生のテーマや課題に取り組んでいる真っ最中です。でも、終わらない旅はありません。

私も、あなたも、やがて輪廻転生の旅が終わるタイミングがやってきます。

それは、あなたがもうこの地球での体験を必要としなくなったとき。それは、地球からの卒業を意味します。

あなたの人生のシナリオに書かれたすべてのテーマ、特に「分離」「不足」「制限」

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

といった根本的な錯覚を1つずつ手放すと、「この世界の全体意識と一致」した状態になります。

「分離」とは、「私は他人とは別の存在」「自分だけが孤立している」「みんなとつながっていない」と感じること。
「不足」とは、「私はまだ足りない」「何かが欠けている」「もっと何かを手に入れなきゃ」と思い込むこと。
「制限」とは、「私はこれしかできない」「どうせ無理」「自分には限界がある」と、自分に枠をかけてしまうこと。

このような思い込みや錯覚は、地球という舞台で生きる上で、誰もが一度は深く体験するでしょう。でも、人生の中でさまざまな経験を重ねるうちに、「本当は、私はこの世界とつながっている」「すでに満ち足りている」「本当の自分には限界はない」、そうした気づきや感覚が、少しずつ心の奥から湧き上がってきます。人生の体験を通

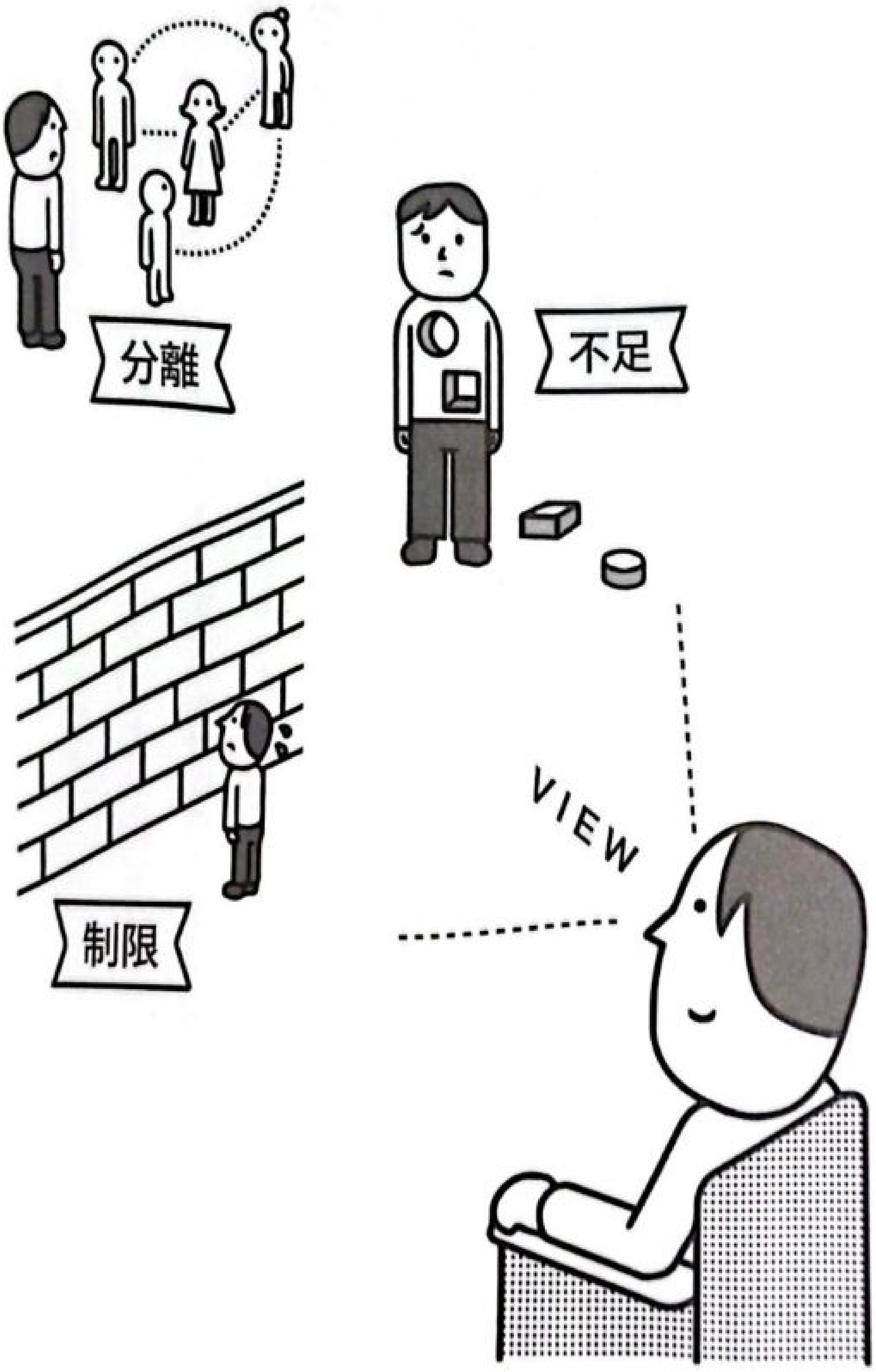
CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

して、「本当の自分」を思い出していくことが、人生のシナリオに書かれているストーリーだからです。

「この世界の全体意識と一致する」ためには、こうした分離や不足、制限という錯覚を「悪いもの」として排除しないことが大切です。かといって、「すべては必要な体験だったんだ」と、必要以上に「良いこと」に執着するのでもありません。良いも悪いもなく、すべてをやさしく自分の中の観客席からとらえて、ただ素直に受け取ることです。

分離や不足、制限を感じていた思考の自分も、「本当の自分」の大切な体験だった。そのすべてを否定せず、まるごとただ気づくだけで、自分の内側で「思考ではない空間」があるような感覚が生まれてきます。

この「目覚め」のプロセスは、あなたの魂が本当の意味で自由になれる扉を開くものなのです。



分離、不足、制限を感じていた自分を否定せず、まるで観客席から
観ているようにまるごと気づき、とらえる

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

「地球卒業」の2つの意味

輪廻転生が終わるとは、地球を卒業することだとお伝えしました。

この「地球卒業」には、2つの意味があります。

1つ目は、「今世のうちに〝本当の自分〟という意識体に戻ること」です。

つまり、思考や感情に振り回される毎日から一歩引いて、「本当の自分」として生きる。意識が「本当の自分」に定着した状態が、地球卒業の1つのサインです。

たとえば、人間関係のトラブルがあっても「これは私や相手の思考（エゴ）同士が演じている劇なんだ」と、いつでも静かに見守ることができるようになります。

もう「問題を解決しなきゃ」と焦る必要もなく、「苦しみは思考の中にしか存在しない」と、魂レベルで実感できるようになります。

「私はすでに満ちている」「苦しみや不足を通して成長する必要はない」状態になり、静かな確信とともに新しい旅が始まっていきます。

CamScannerでスキャン
CamScannerでスキャン

私は、特に「完全覚醒」を体験したあと、「もう苦しみや不足、分離のテーマは体験し尽くした」「これ以上、課題や問題を通して学ぶ必要はない」と、自然と感じるようになりました。思考の幻想に気づいてしまったからです。

その変化は、「何かを得るために生きる」のではなく、「すでにあるものを味わうために生きる」在り方への移行です。

誰かに認められなくても、何かを達成しなくても、ただ「〝この瞬間〟に在る」。そのこと自体が、最大の喜びになります。

「本当の自分」として、愛や安心、豊かさを感じながら、日々の小さな幸せや感動を、まるごと味わうことができる世界です。

そして、「本当の自分」は、純粋な衝動に従って、愛と喜びに満ちた人生を自由に創造する新たなステージを歩み出します。

たとえば、「ほかの魂たちの目覚めをサポートする」という新しい楽しすぎる役割

を選んだり、さらに自由で制限のない世界へと進んだりすることも簡単にできます。

この段階に達した魂は、亡くなって肉体を離れたあとは、もう地球に転生する必要がなくなります。

地球での学びのサイクル（輪廻転生）が自然と終わりを迎える。それが、地球卒業の2つ目の意味です。

輪廻転生の終わりは、何かを「達成したから」起こるものではありません。

それは、幻想への気づきと静寂な目覚めの中で、長い間閉じていたつぼみが、ゆっくりと花開くようなものです。

「私はすでに完全である」

「私は愛でしかない」

「思考は私ではない」

本当にこれらを体現したとき、「本当の自分」は、地球での旅を終え、新しい自由

CamScannerでスキャン

CamScannerでスキャン

そして、これまでの人生の苦悩や迷い、絶望も、そのすべてが、あなた自身を輝かせるための大切な体験だったと気づくでしょう。
「なぜこんな目にあうのだろう」と思った出来事も、「自分はダメだ」と悩んだ日々も、すべて本当の自分が用意してきた「学びのプロセス」だったと、はっきりと気づくことができるのです。

私たちは、地球体験の旅路を終えたとき、「どれだけ成功したか」という「外側の成績」よりも、「思考が作り出した幻想を見抜き、〝本当の自分〟に戻ること」こそが何よりの恩恵だったと気づきます。まさに、人間体験が終わる卒業証書のようなものです。

もし今、人生のパターンや退屈な日々の繰り返しに疲れていると感じているなら、どうか自分を責めずに、そっと「本当の自分」に意識を戻してみてください。

そして、「もし今世が、地球での最後の人生だとしたら？」と考えてみてください。
日々の出来事や大切な出会い、ささいな感動や愛おしさが、これまで以上に深く、かけがえのないものとして響いてきませんか。

もしこれが最後だと思ったら、「今この瞬間」にあるすべてが、宝物のように感じられるはずです。

そして、その気づきこそが、あなたの人生をより豊かに、やさしく照らしてくれるでしょう。

今を味わい尽くすことが何より大切

「地球からの卒業」と聞いて、「早く卒業したい」と、どこか焦る気持ちが生まれる人もいるかもしれません。

でも、地球からの卒業は、努力や修行で苦労して手に入れるものではありません。「本当の自分」はあなたにとって、ベストなタイミングで次の扉を開いていきます。

たとえば、以前なら大きく心が揺れていた子どもの学校でのトラブルや、仕事上のトラブルがいくら起こっても、「ただの外側の出来事」に見えてくるのです。

そんなとき、魂は「もう十分味わったから、次のステージに進もう」と静かに合図を送ってくれていることもあるのです。

講座の生徒さんからも、

「家族との関係で長年苦しんできましたが、最近〝もうこの人間関係のパターンは十分味わった〟と自然に気づけました」

「すべてを内側の観客席から見ていたら、家族や仕事の悩みがまったく気にならなくなりました。もうたくさん味わってきたんだなと。自然に、地球での人間体験が終わっていく気配がしました」

などの声がたくさん届いています。「本当の自分」は、あなたにとって最善のタイミングで、「もう十分だよ」と教えてくれるのです。

第3章

もう迷わない私になる

CamScannerでスキャン

私が体験した覚醒。一般的な覚醒と私のリアル

「覚醒」の瞬間――私の内側で起きたこと

「覚醒」と聞くと、特別な人だけが体験する神秘的な出来事、そんなイメージを持つ方も多いかもしれません。ヨガや仏教の世界では、「悟り」「真我」と表現されることもあるでしょう。

では、実際に覚醒を体験したとき、どんなふうに世界が変わるのか。

私自身のリアルな体験を通して、覚醒がどんなものなのかを感じていただけたらと思います。

そもそも、覚醒体験は、一度きり[illegible]

私は今まで5回の「覚醒体験」をしていて、そのうち1回は「完全覚醒」を体験しています。

この回数は、特に印象に残っていたり、人生の転機となった、明確に「本当の自分」に気づいたと感じた大きな覚醒の瞬間のみを数えています。ただし、実際には「覚醒＝〝本当の自分〟に戻る瞬間」は日常の中で何度も起きていて、数えきれないほどあります。

1回目――絶望から脱出したプチ覚醒

「覚醒体験」をする前の私は、絶望感でいっぱいで、ときには鬱っぽくなり、人を恨んだり、毎日泣いてばかりで過ごしていました。

最初の「覚醒体験」は、まさにその辛い思考がどんどん膨れ上がり、そこから「パーン！」と飛び出たように起こりました。

前述したように、「外側と戦い続けても何も変わらない」「外側には本質は存在しない」と気づき、自分の内側だけを見る生活を始めて、しばらくして迎えたのが1回目

の「覚醒体験」です。「思考の黒いかたまりを見た」体験がそれでした。

少し詳しくお話しします。ある日、初対面の方とお話ししながらも、自分の内側をずっと見ていました。すると、その人が何か言葉を発した瞬間、それに反応するように、シュッと現れた黒いかたまりを、「本当の自分」である魂意識が目撃したのです。つまり、それまで思考や体と一体化していた「本当の自分」である魂意識が、初めて外に「出た」体験でした。でも、すぐに元に戻ってしまいました。

それまで私は何十年も「思考＝私」と思って振り回されて生きてきたので、それが違ったとは！　まるで冗談のように感じられて、思わず笑ってしまいました。初対面の人とお話をしていたのに！

ほんの一瞬のことでしたが、とても衝撃的で、「これは間違いなく思考だ」「今までの人生はこれに悩まされていたのか」と、まるでこの世界の舞台裏を見たような、奇妙だけどすべての謎が一瞬解けたような状態になりました。

そしてすべてから解放されたような、安心と静けさに包まれる感覚を初めて味わったのです。

2回目――空間になった自分と「緑の球体」

1回目の「覚醒体験」後、さらに内側を見続け、しばらく経ってから、今度はひとりでいるときに、2回目の覚醒体験が起こりました。内側を見ることに慣れてきて、外側の執着もなくなってきていた頃です。

突然、目の前に、映画『マトリックス』に出てくるような、緑色のキラキラした光がチラチラ降っているような、「緑の丸い球体」がパンッと現れたのです。

「これ、私の思考と感情だ」と、今回もすぐに気づきました。その緑の球体を見ていくと、私の幼少期から今までの記憶や、現在の思考もすべてが入っていました。それを見ている「私」の状態は、誰もいない。何もない。私には、思考も体もない。空間そのもの。「魂意識」になっていたのです！

思考と感情は目の前に見える緑の球体の中にあるけれど、体はどこにもない。これは、1回目よりはっきりとした「覚醒体験」でした。

このとき、私は自分の存在がどこまで続いてるのか見てみたのです。魂意識の私は、そのまま意識を広げて辿っていきました。すると、世界と私の意識の境目がなく、自

分はどこまでも続いているようでした。

悲しいとか、寂しいとか、絶望は、緑の球体（思考）の中以外にもあるのか探してみたけれど、どこにありませんでした。

つまり、すべての思考や感情は緑の球体の中にしか存在しないことが、見える形でわかってしまったのです。

それまでの私は、辛い毎日が当たり前でした。ですが、「魂意識」の状態は、安心しかなく、心地よく、愛しかない。これが「本当の自分」であり、本当の居場所だとわかり、もうずっとここにいたい。この状態で生きていくと決めました。

そこから、覚醒状態で生きていくことになります。

3回目——意識の源へ至る完全覚醒

そこから数か月経って起こったのが、3回目の「覚醒体験」です。ここで「完全覚醒」を体験します。

それまで、私は「肉体と思考と感情は私ではない。私は魂意識、全体である」という覚醒状態で生きてきました。しかし、あるとき、その意識の「源」に、初めて意識

を当てることができたのです。

これは、思考の外に出る「覚醒体験」とは、まったく別の領域です。覚醒の、その先の意識の段階で、まさに至福の状態。意識（宇宙）の源、すべての根源である全体意識として自分が存在します。覚醒状態と混同しないように、私自身が「完全覚醒」と名付けました。「覚醒状態」と「完全覚醒状態」では意識の向きが全然違うのです。まずは意識として存在していないと、完全覚醒状態にはなりません。

その日から完全に「本当の自分」に意識が定着した状態で生きるようになりました。

4回目――意識の拡大

またしばらく経過して、大きな「覚醒体験」が起こります。

内側だけを見て、「本当の自分」（魂意識）で生きていると、ある日、内側で意識がブワーッとどこまでも広がっていく体験をしたのが4回目です。実際には「本当の自分（魂意識）」が「自分の意識」を自分で広げることができてしまったのです。私はこれを「意識の拡大」と呼んでいます。

5回目――次の次元への入り口に立つ

4回目の「覚醒体験」の少しあとに、5回目の「覚醒体験」が起こります。

「本当の自分」（魂意識）は、「完全覚醒」で体験した意識の源にずっといる状態なのですが、その中にもエネルギーが、さらに凝縮されたような領域があることに気づいた体験です。そこは、違う段階の意識層に行くための「入り口」になっていることがわかりました。

覚醒は誰にでもある

この5回の「覚醒体験」は、私の体験であって、人それぞれ異なる体験をします。私の場合は、面白いことに毎回毎回、意識の領域が変わってきています。

お伝えしたいのは、「覚醒体験」は、特別な能力は必要なく、誰にでも起こり得るということです。あなたの内側にも、必ず存在するのです。

「完全覚醒」の体験と変化

❁「自我」が消滅していく感覚

私の3回目の覚醒体験は、「完全覚醒」でした。そのときの、他に類を見ない、圧倒的な体験をお伝えさせてください。

それは、「私であるはずの思考が消えていく」」、今まで一度も感じたことのない無限の至福でした。「個人としての私」というエゴの感覚は消えていき、自分は何者でもなく、ただ「在る」だけ……。

人間とは違う、密度の高い凝縮された愛と安心感がどこまでも広がって、この世界の源と本当の自分が完全に一致していて、「ただここに〝在る〟だけで、深く満たさ

れている」状態になりました。

「自我が消滅」する体験は、言葉にしようとするととても難しいのですが、「私は嬉しい」と主張する思考がいなくなり、「すべてとつながっている魂意識」に主導権が移っている状態です。でも魂意識は主張することなく無限にここに存在している、圧倒的に不変な存在です。静かなのに満ちている、人間の3次元的感覚からすると不思議な感覚です。

ただ、「安心して〝在る〟」という永遠の安心と膨大な愛が、「覚醒体験」のときよりも、より強く感じられ、すべての景色が、キラキラとまばゆく、美しく、目に映るもの1つひとつが、愛にしか見えなくなりました。

「すべてが調和している」「ただここにいるだけで十分なんだ」と、何も足さなくていい極上の満足感だけが存在しているのです。

ここで、「覚醒状態」と「完全覚醒」の違いを私なりの表現でまとめておきます。

・**覚醒状態**…思考から魂意識が解放された状態。大きな不安や悩みに巻き込まれることはなくなり、毎日を幸せに心地よく過ごすことができます。日常の中でふと、幸福感に包まれたり、世界が輝いて見えたり、理由のない涙が出ることもありますが、またすぐに思考やエゴに戻ることも多いです。

・**完全覚醒**…思考の影響をまったく受けず、自分で意識を動かし、魂意識だけで存在できるようになる領域です。思考やエゴの声がほとんど消え、「個人の私」という感覚がなくなり、「すべてと一体」「ただ〝在る〟だけ」という深い安心感と愛に無限に包まれ続ける状態。覚醒体験でも安心感、静けさ、幸福感は覚えますが、それらがさらに濃密に凝縮された感覚で、まさに至福と感じる状態です。

現実の出来事に巻き込まれることがほぼなくなり、〝静かに見守る自分〟が日常のベースになってきます。

覚醒の3段階

❄ 体と思考と「本当の自分（魂意識）」の一体化が人間の状態

私自身が「覚醒体験」をして気づいたのは、人間というのは、「体」と「思考」と「本当の自分（魂意識）」が一体化している状態だということです。

「本当の自分（魂意識）」の視点から見たとき、「これまでは完全に一体化していたんだな。でも今はその一体化が外れて、隙間ができている」と明確にとらえることができました。

ここで言う思考には感情も含まれています。体と思考（感情含む）と「本当の自分（魂意識）」が、まるで接着剤でくっつけられたようにベッタリと一つになっている。

これが通常の「人間状態」です。

この状態だと、「本当の自分（魂意識）」は隠れていて見えません。本当はそこにあるのです。でも、見つけることができないのです。

なぜなら、体と思考の次元（3、4次元）は、意識の領域に比べて、質的にちょっと重くて、ゆっくりと動くような領域だからです。この重くて固い体や思考と一体化していると、そちらにどうしても引きずられて「これが自分だ」と思い込んでしまう。そのために、「本当の自分（魂意識）」をとらえることができなくなっている。これが、ほとんどの魂が陥っている「人間状態」の正体です。

覚醒は、体と思考と「本当の自分（魂意識）」が分離した状態

覚醒状態とは、「体・思考・本当の自分（魂意識）が一体化していた状態」から、「本当の自分（魂意識）」が独立して存在している状態のことです。

このとき、自分の「軸」はどこにあるかというと、もちろん「本当の自分（魂意識）」にあります。

「本当の自分（魂意識）」が主導権を持って、思考とも体とも一体化していない。もっとはっきり言うなら、すべてがバラバラです。「本当の自分（魂意識）」だけではなく、体と思考も一体化していません。思考と「本当の自分（魂意識）」も、体と「本当の自分（魂意識）」もくっついていません。それぞれが、それぞれの領域で独立して存在している。でも、その独立した要素の中で、自分の「軸」は、しっかりと「意識」にある。これが覚醒状態です。

スピリチュアル的なワークや一部の瞑想で、ハート（心臓）や脳の松果体など体の部位に意識を集中し、そこに軸を置くことで覚醒状態に導くという方法をよく聞きます。

それは、私の定義する覚醒状態とは異なります。私が実際に体験した覚醒状態は、思考だけでなく「体にも軸を置かないこと」です。身体は間違いなく、今世が終わっ

たらなくなります。なくなるということは、本当の自分ではないですよね。
覚醒というのは、思考でもなければ、体（物質）でもない状態です。松果体やハートという「体」の一部と一体化しているなら、それは覚醒状態ではなく、一体化している人間状態だと言えます。

完全覚醒の状態はイメージでは辿り着けない領域

では、「完全覚醒」の状態になるとどうなるか。
覚醒状態とは、「体と思考から意識が独立した状態」だとお伝えしました。「完全覚醒」の状態は、そこからさらに次の領域に行きます。
簡単に言うと、「〝本当の自分〟という魂意識のみで存在し、さらに、魂意識が意識の源に戻っている状態」です。
この領域は、実際に「魂意識」そのものにならないと、とらえることはできません。
残念ながら、頭の中でイメージしても、絶対に見つけられない領域です。なぜなら、イメージすること自体が「思考」だからです。

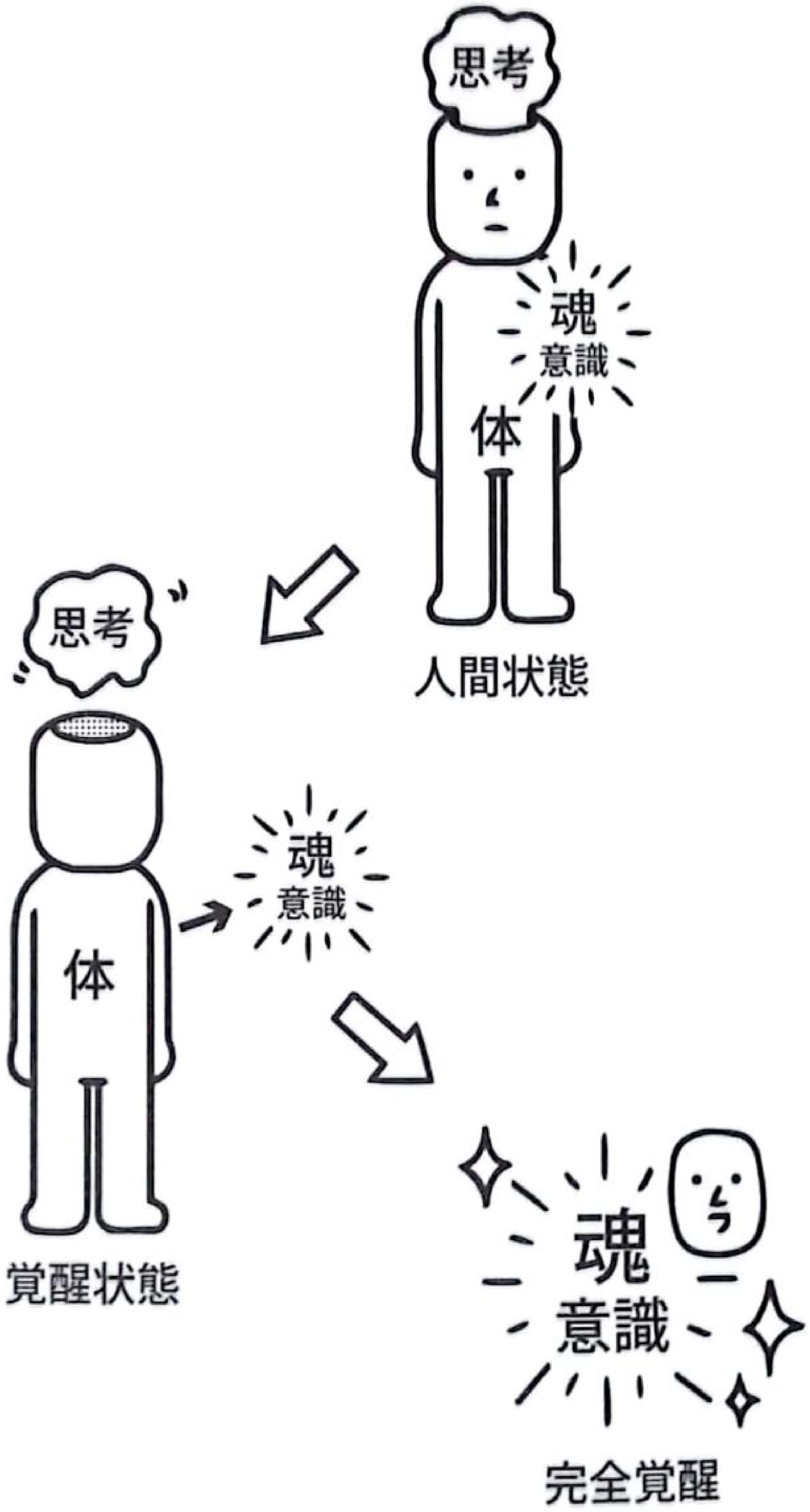
実は、ここが一番のポイントです。覚醒するために、イメージは一切必要ありません。むしろ邪魔になります。内側で、一体化が外れた「思考ではない状態」を作っていくしか方法がないのです。

完全覚醒の領域は、もう「自分＝この世界」。「自分＝世界の源」です。

頭の中が「？」マークでいっぱいになっている方もいるかもしれませんね。それでもＯＫです。無理に理解しようとしたり、イメージを深めないでください。

「完全覚醒」の状態になると、思考や感情なしで、魂意識で存在できるようになります。今の私の状態です。「なし」と言っても、体はもちろん、機能として思考や感情はありますし、使います。でも、そこが軸ではなくて、「本当の自分（魂意識）」として存在できるのです。

この状態になると、思考や体が喜ぶだけの人生ではなくて、「本当の自分（魂意識）」が喜ぶ人生を送ることができる。これこそが、「本当の自分」である本質の生き方だと思います。



「人間状態」「覚醒状態」「完全覚醒状態」の違い

CamScannerでスキャン

まずは、自分の内側を見ること。思考に「気づく」ことを繰り返していく。すると、少しずつ「覚醒体験」が起こりやすくなります。それが何回か続くと、どんどん覚醒状態でいる時間、思考ではなく魂意識で生活する時間が増えてきます。

そうなったときに、初めて「完全覚醒」の領域、つまり、魂意識のみとして存在する5次元の扉が開くことになります。

魂意識で生活していき、意識状態でいることが染み込んでくると、あなたは魂意識として意識を動かせるようになるのです。魂意識になり意識を動かせるようになると、完全覚醒の領域を見つけることができます。

「覚醒状態」と「戻る」を繰り返しながら深まっていく

覚醒の道で迷っても、「戻る」ことが「本当の自分」への近道

お伝えしているように、覚醒状態とは、思考から解放され、「本当の自分」と一致した安心や静けさに包まれる感覚です。

でも、その感覚がずっと続くわけではありません。多くの場合、またすぐに思考との一体化が戻ってきて、元の感覚に引き戻されてしまうものです。

「せっかく〝本当の自分〟を感じられたのに、また迷いや不安に戻ってしまう」「覚醒したと思ったのに、すぐ日常の思考に引き戻されてしまう」という相談は本当によく寄せられます。

なぜ「戻ってしまう」のか。それは、長い間、私たちが思考軸で生きてきた習慣が、心や体に強烈に染みついているからです。

子どもの頃から「こうしなきゃ」「こうあるべき」と言われて育ち、自分の本音よりも「頭で考えること」を優先し続けてきた人がほとんどです。

私自身も、1回目や2回目の「覚醒体験」のあとは、すぐに思考やエゴのクセに巻き込まれて「強い不快感から出られない」「あの感覚に戻りたい」という状態になることが何度もありました。

でも、この「戻ってしまう」ことは、「失敗」や「後退」ではありません。

実はとても大切な覚醒のプロセスなんです。「あ、また思考軸に戻っていたな」と気づいたら、ゆっくり丁寧に「内側の思考」に意識をあてる。これを何度も繰り返すうちに、だんだんと「本当の自分」に戻る帰り道が近くなり、現実の受け止め方もややわらかく、穏やかになっていきます。ちゃんと、あなたは進歩しています。軸がブレても、再び「本当の自分」に意識を戻して内なる静けさを感じることも目覚めであり、間違いなく「覚醒体験」なのです。

「あるがまま」は努力では得られない

「今この瞬間」の自分を受け入れる気づき

私が「覚醒体験」をして、本当に腑に落ちたことの1つ。それが、「あるがままの自分でいていい」ということでした。

「あるがままで」と聞くと、「飾らない自分でいなきゃ」と思う方も多いかもしれません。

私はかつて、「あるがままの自分とは何だろう」と、「あるがまま」を探していた時期がありました。

けれども、あるとき、自分自身にこう問いかけてみたのです。
「私の思考は一体、何を探しているのだろう?」
その瞬間、頭の中で響いていた「こうなりたい」「こうでなければ」という思考のざわめきがすっと静まり、理想を追いかけてもがいていた自分は、思考が作り出した幻想だったと気づいたのです。
そのとき感じたのは、何も足さず、何も変えず、「〝この瞬間〟に在る」だけで十分だったという、シンプルな真実でした。
「あるがまま」とは、努力してつかみ取るものではなく、思考が作り出す偽りの自分をそっと手放したときに、自然と現れるあなたの本質です。
「すでに在る」という気づきは、私自身のことや人生で起きるあらゆる出来事をどう受け止めるか、そして日常の中で何を感じ、どう味わうか……。そのすべてを根本から変えてくれました。

「飾らない自分になろう」としていると、結局「そうなろう」と自分を仕向けるので全身に力が入ってしまい、逆に戦闘態勢に入っている。そんな矛盾した状態になっているのです。

でも、「本当の自分」は「すでに在る」ことを思い出したとき、「今のままの自分で本当に大丈夫なんだ」と、肩の力がすーっと抜けて、心地よい安心感を全身で感じたのです。

「誰かの期待や評価に左右されなくていい」「足りないものを探さなければ、ただ生きているだけで愛を感じられる」と体得できた瞬間でした。

「すでに在る」に特別な修行はいらない

私は講座などで、「何もしていない自分、何も成し遂げていない自分こそが、ただ『ここにいる』本当の存在なのだ」とよくお伝えしています。

安心してください。「すでに在る」の感覚は、特別なスキルや努力が必要なものではありません。

あなたが瞑想を頑張ったり、滝行をしたりしなくても、日常生活のふとした瞬間に、誰もが触れることができます。

朝日を浴びたとき、「ああ、美しい」とただ感じている瞬間。
好きな音楽に包まれているとき、「幸せだな」と心が穏やかになる瞬間。
淹れたてのお茶の香りを深く吸い込んでいるとき、心が静かになる瞬間。

「すでに在る」の体感は、こんな何気なく、でも何のためらいもなく「幸せ」と思える瞬間にもあふれているのです。

それを一回でも多く体感すればするほど、あなたは軽やかに、「本当の自分」という軸をまっすぐ生きていくことができるようになります。

思考のノイズが一時的に静まり、「今この瞬間、私はそのままで十分なんだ」と感じられたなら、それが「すでに在る」の体験、すなわち「意識の切り替え」が成功している瞬間です。

意識の切り替えとは、あなたの意識を過去の後悔や未来の不安という思考の錯覚から、「この瞬間」にある「本当の自分」の静寂へと瞬間移動させる、シンプルな操作にすぎません。それを忘れないでください。

思考を深める瞑想をしていませんか？

私は、講座の生徒さんに瞑想をおすすめしたことがありません。瞑想を否定しているのではなく、もし、あなたが「本当の自分」に還り、本当の意味で自然体で何の心配もいらない穏やかな人生にシフトしたいのであれば、「瞑想をしているつもりで思考に入り込んでいないか」と、考えてみてください。

瞑想に対して、多くの人は「心を鎮める」「悟りに近づく」「意識を広げる」といったイメージを持つと思います。けれども、私の体験から言えば、瞑想は必ずしもそうではなく、むしろ思考を深めてしまうことが多いのです。

実際、座って目を閉じて、「雑念を消そう」「無になろう」と努力すればするほど、

実は思考が強くなっていきます。

「何かをしようと仕向ける意図」自体が、すでに思考だからです。

それゆえ瞑想をしているつもりが、気づけば「もっと集中しなければ」「まだ鎮まっていない」と自分を強いる方向に進んでしまう。これでは、思考の中にさらに入り込んでしまうだけです。

私たちの本質である「本当の自分」は、もともと静けさそのものの存在です。「瞑想して心を静めなきゃ」と頑張るのは、本末転倒なのですね。

特別な方法に頼らなくても、日常の何気ない時間の中で、自然にその感覚は訪れます。

「お風呂にゆっくり浸かってほっとしているとき」「夜空をぼんやり眺めているとき」「ペットや家族の寝顔を見て、ただ安心しているとき」……。そんな一瞬、それが、「本当の自分」が顔を出している瞬間であり、すでに思考から離れ、内側が穏やかに整う瞑想になっているのだと思います。

「自分ごと」として世界が見えてくる
――全体意識へのつながり

「私」と「あなた」を分ける分離の感覚

私は「覚醒」体験で、全体意識とつながったとき、とても大きな気づきを得ました。

私が言う全体意識とは、

「すべての人や出来事が、見えないところで深くつながっていてその正体は私だ」

「他人の存在も、この世界が自分に見せてくれている景色に感じる」

そんな、個人を超えた大きな安心感や、やさしくすべてが調和している状態です。

全体意識は一般的に、ワンネス、ゼロポイント、宇宙意識というような普遍的な意識を指す言葉に近いかもしれません。

以前の私は、誰かの成功や幸せなニュースを聞くと、「自分は出遅れている」「あの人ばかりうまくいっている」と、どこかで心がざわつくことがありました。幼い頃から人の気持ちにも敏感なほうだったので、人の気持ちを考えすぎてしまったり、人の輪に入るのも苦手で、孤独感を募らせることもよくあったのです。でも、全体意識に触れるようになると、外側の3次元の世界でも「あの人も幸せだし、私も本当に幸せ」「みんなの存在があってこそ、私はこの素晴らしい世界で人間体験ができるんだ」と、心から祝福できるようになりました。

ふと街で誰かとすれ違ったときや、友人や家族と何気ない時間を過ごしているときも、「地球にはたくさん仲間がいる」「みんなでこの世界を創っている」という感覚が、心の奥からじんわりと広がる瞬間があります。

ある日、家で食事をしていると子どもがケラケラ笑い出したのです。何が面白かったのかははっきりわかりません。「箸が転んでもおかしい」と言いますが、そんな感じです。

そのかわいい笑い声が伝染して、きょうだいも私も笑い、夫も笑い、家族でしばらく笑い合って空間がキラキラ輝いて見えるひとときがありました。私は、笑いながら、なぜか涙が止まらなくなりました。そういった何気ない瞬間がとても幸せで、本当に「今ここに私が存在している」、それだけでなんてありがたいのだろうと胸が熱くなったりするのです。

「分離」の思い込みから自由になる

私たちは、幼い頃から「あなたはあなた、私は私」という、はっきりとした分離の感覚を持って育ちます。この「自分と他人は別々の存在だ」という思い込みで生きているがゆえに、つい誰かと自分を比べたり、競争したり、他人の幸せを心から喜べないということが起こるのです。

「自分だけ乗り遅れている」「自分だけが何も持っていない」……そんな思いが、無意識のうちに心の奥に根を張ってしまうのです。

でも、私たちの本質である「本当の自分」は、思考や役割を超えた、純粋な意識。本来、誰とも比べる必要のない、ただ「在る」だけで完璧な愛と至福の存在です。

つまり、全体意識に触れると、心の奥から「孤独だと思考が思っていただけだった」「本当は私もすべてもつながっている」と感じ、不足感は一切消えていき、「私は個であると同時に、この世界全体の一部でもある」という実感がよみがえってくるのです。

この「一体感」に目覚めると、他人と競争したり、孤立感に苦しんでいたのはなんだったのかとさえ思えてきます。誰かが成功しても、幸せになっても、自分ごとのように祝福できるので、いつも自分の周りはハッピーであふれていくのです。

批判ではなく「やさしいまなざし」で見守る理由

また、誰かが悩んでいたり、苦しんでいるとき、「何かしてあげたい」「そばにいてあげたい」と思うでしょう。以前の私なら、「自分がなんとかしてあげなくちゃ」と過剰に背負い込んで苦しむことがありましたが、今ではまったくなくなりました。相手の魂の存在や必要な体験を信頼し、本当の自分からの愛で見守ることができる

ようになったのです。

「覚醒体験」や「完全覚醒」を積み重ね、全体意識に触れることで、そのような心境になる方は実際に存在します。

たとえば、私の講座のある生徒さんは、お子さんが不登校になったとき、以前は「どうしてうちの子が？」「私の育て方が悪かったのかも」と、自分を責め、お子さんの将来への不安でいっぱいになっていたそうです。

でも、「覚醒体験」を通して、全体意識に触れると、「この子にも、この子なりの人生のシナリオがあり、学びがあるんだ」「今は〝学校に行かない〟という体験を通して、きっと大切なことを味わっているんだ」と、信頼の気持ちで見守れるようになったと教えてくれました。

親としてできることはサポートしつつ、「この経験も、家族みんなで学び合っているプロセスなんだ」と受け止めるようになり、以前のような強い不安や自己否定から

解放されたのです。

彼女のように、全体意識のやさしいまなざしで世界を見ることができるようになると、人間関係のとらえ方は大きく変わります。

他者を信頼し、起きている出来事を「自分ごと」として見守れるようになる。そして、「誰もが本質的には同じ〝愛〟の存在」だと心から感じられるようになる。

だからこそ、他人の幸せが心から嬉しくなり、誰かの痛みも「本当の自分」の領域からとらえることができるようになり、無限の愛と穏やかさで接することができる。

それは、理屈ではなく、あなたの本質が「愛」だからこそ自然に共鳴し、感じられるものなのです。

完全覚醒をゴールにしない
――「頑張り」を手放すプロセス

「早く完全覚醒しなきゃ」という思考の圧力

「早く完全覚醒したい。そのためにはどうしたらいいですか」と、質問をいただくことともよくあります。

でも私は皆さんに、「完全覚醒を目指さなくても大丈夫です。むしろ、そこを目標に頑張らないでください」と繰り返しお伝えしています。

なぜなら、「完全覚醒しなければならない」と頑張るほどに思考の圧力が増していきますし、その頑張りは「今の自分ではダメ」という思考の錯覚から生まれているからです。

「完全覚醒を目指す」という行為の裏側には、常に「未覚醒の自分を否定する」という自己否定の思考が隠れています。

「覚醒体験」や「完全覚醒」は、あなたが思考のノイズを手放し続けるという引き算のプロセスの中で自然発生するものです。つまり、あなたは、「本当の自分」という意識の軸にちゃんといて、心地よさを感じて生活していればいいのです。そこからは頑張りや努力は発生しないのです。

頑張って休もうとする「落とし穴」

ここで、多くの人がよく陥る「落とし穴」についてお話しさせてください。

「頑張らなくていい」と言われると、多くの方が「じゃあ、頑張らないようにしなきゃ！」と、逆に力が入って、「今日は何もしないぞ。一生懸命休まなくちゃ」と気を張ってしまったりすることです。

私も昔はこのパターンにハマったことがあります。本当はリラックスしたいのに、

CamScannerでスキャン

「ちゃんと休めているかな」「本当にこれでいいのかな」と、心のどこかで自分を見張ったり、評価したりしてしまうのです。

でも、そんな自分を責めないでくださいね。あなたが「頑張って休もう」としてしまうのは、真面目で誠実で、今までずっと一生懸命生きてきたからこそ。すぐに「頑張る」を手放して、リラックスの意識に切り替えられないのも、無理はありません。

そんなときは、「また頑張っちゃったな」「一生懸命リラックスしようとしているのね」と、そのままの自分を観察してあげるだけにしましょう。掘り下げたり、反省する必要はありません。

ありのままの自分になるための気づきのワーク

つい頑張ってしまうあなたのために、ここで簡単にできる気づきのワークをご紹介します。

ステップ1　気づき…「頑張って休もうとしている自分」に気づく。

ステップ2　やさしい受け取り…「そっか、そうやって今までやってきたんだよね」と、やさしく今の状態を受け止める。

ステップ3　そのまま観察…思考や感情の状態に気づきつつ、「ほうっておく」。このとき、イメージしたり、掘り下げたりは一切しないことです。思考を自分から大きくしようとしないこと。

そのままの自分をちょっと観察してあげるだけで、不思議と心が落ち着き、「本当の自分」が持つ安心感がよみがえってきます。

「頑張り」という思考が出てきたら、この「やさしい受け止め方」で、軽やかに抜け出してみてくださいね。

CamScannerでスキャン

「知りたい」という思考のからくり

「スピリチュアル迷子」にならないために

覚醒や目覚めに興味を持って、その道を歩み始めると、多くの人が「もっと知りたい」「もっと深い真理に辿り着きたい」という強い衝動を感じます。

その探求心はとても尊いエネルギーです。でも、ここで大切なのは、「〝知りたい〟と思っているのは誰だろう？」と、自分に問いかけてみることです。

実は、「もっと知りたい」という気持ちは、「本当の自分」ではなく、思考が動かしているのです。

思考は、「今の自分は足りない」「もっと知識を集めなきゃ」と常に外側に答えを求

めます。
「この先生なら知っているはず」「天からのメッセージに答えがあるはず」「このイメージワークをすれば変われるはず」と、どこまでも外側を探し続けてしまう……。
これこそが、「スピリチュアル迷子」さんが増えてしまう最大のからくりです。
思考が知りたがっているときは、答えが見つかってもまた次の疑問が生まれて、永遠に満足できない「迷子」になりやすいのですね。

言葉や知識が「本当の自分」から遠ざけることも

私たちは、「覚醒」を「たくさんの知識を集めて、すごい体験を積み重ねて、何か特別な状態になること」だと、つい勘違いしてしまいがちです。
でも、知識を集めすぎると、それもまたすべて思考の燃料になってしまいます。
思考は、知識を集めて「わかろう」とすることで、「今の自分はまだ足りない」という不足感を生み出し続けているからです。
また、知識は、基本的に言葉でできていますよね。

私が「覚醒」や私たちの本質について、「本当の自分」「魂」「魂意識」「完全覚醒」「全体意識」「５次元」など、さまざまな言葉や表現を使っているのにも理由があります。

それは、どれか１つの言葉やイメージに思考が定着してしまうと、本質がまた新たな「思い込み」や「枠」に閉じ込められてしまうからです。

でも、私たちの本質は、言葉や概念で完全に説明できる領域のものではありません。だからこそ、あえていろいろな表現を使って、あなたの

イメージワークなどを用いる一般的なスピリチュアルの覚醒、体験、感覚は、実は思考の中で行われている

思考が「これが正解」と固まってしまうのを防ぎたいと考えています。

言葉はあくまで入り口やヒントです。どんな言葉を使っても、本質は「この瞬間に在る」という満ち足りた状態そのもの。それを思考を超えて、とらえてもらえたらと思っています。

わかっても、わからなくてもいい

わかろうとすればするほど、私たちは思考にハマってしまいます。それを覚えておいてください。でも、「本当の自分（魂）」の側から見ていると、「わかりたいな」と思っている自分すらも、だんだん気にならなくなっていきます。

「本当の自分」でいるときは、「知りたい」という思考も静かに見守ることができて、「知りたいと思っているのは思考」「わかったと思っているのも思考」ということに気づき、わかるもわからないも超越した境地になるのです。

掘り下げない。「ほうっておく」ことの大切さ

❀「ほうっておく」という新しい習慣

真面目で一生懸命に生きてきた人ほど、「もっと自分を深く知ろう」「原因を徹底的に掘り下げよう」と頑張ってしまいがちかもしれません。

私自身もそういうところがありました。何か気になることがあると、「なぜだろう」「どうしてこんな気持ちになるのだろう」と、つい心の奥を掘り下げたり、反省したりするクセがありました。

でも、３次元どっぷりで生きてきた私たちにとって、「掘り下げる」ことが当たり前になっているだけなのです。思考や感情を掘り下げすぎると、それがどんどん大き

くなってしまい、悩みや気になることが、頭の中で膨らみ続けてしまいます。

たとえば、ふとした会話の中で、「あんなこと言ってしまって、嫌われたかもしれない」と気になってしまうことはありませんか。

「どう思われただろう」「変に思われていないかな」と、頭の中で何度もその場面を繰り返し思い出し、気づけば心の中でどんどん大きな不安や後悔に育ってしまう。そんな経験は、誰にでもあると思います。

ここで大事なのは、「あ、また気になっているな」「今考えているな」と、ただ気づいてあげること。掘り下げずに、そのままにしておく。ほうっておいて大丈夫です！

それだけで、思考と「本当の自分」との間に、自然と距離が生まれてきます。

ただ子どもや家族のことなど、大切な人の心配は、頭ではそのままにしておこう、と思っても、なかなか簡単にはできないものですよね。

それでも、「ほうっておきましょう」と私はお伝えしています。

何度も何度も頭の中でシミュレーションしたり、最悪の未来まで想像してしまう気

CamScannerでスキャン

持ちは、私にもよくわかります。

でも、そうやって思考を繰り返して強めてしまうことのほうが、何倍も心を苦しくさせるだけでなく、その不安や心配がどんどん大きくなり、やがて現実として体験してしまうことにもつながります。

「ほうっておくこと」は、決して無責任なことではありません。

「本当の自分（魂）」は、あなた自身も、そして家族や大切な人のことも、ちゃんと静かに見守っています。

心に余裕があるときほど、必要なときに自然と最適な行動や言葉が出てきたり、思いがけないタイミングで物事がうまく流れる。そんな経験をしたことはありませんか。

無理に何かをコントロールしようとせず、「今は見守っていれば大丈夫」「〝本当の自分〟を信じて、流れに任せてみよう」と、安心して「ほうっておく」ことを習慣にしてみてください。そのほうが、あなたにも家族にも、最適な流れが自然とやってくるのです。

コラム

クリスタルボウルの響き

～「本当の自分」に還る音～

私はクリスタルボウル奏者としても活動しているのですが、私自身、その響きに、今までとても助けられてきました。

私が初めてクリスタルボウルの音に包まれたときは、まるで体の細胞が震え、何か大きなものにやさしく抱きしめられているような安心感に満たされました。

まさにその響きは「思考から解放され、目覚め(覚醒)に導く浄化の音」。頭の中で思考がぐるぐるして苦しいとき、音に身をゆだねるだけで、心も体もすーっと静かに整っていきます。あなたは何もしなくても、リラックスしてただ美しい音を聴くだけで、思考が軸をとらなくなるのです！

ヒーリングサウンドの特徴の1つは、その「周波数(ヘルツ)」です。528Hz は壊れたDNA を修復する癒しの周波数、4096Hz の高い音は、空間や心身を浄化し、高次元の意識や安心感に導く力があると言われています。

私のYouTube チャンネルでは、私自身がクリスタルボウルを演奏した動画をアップしています。私は昔から音が色や形で見える共感覚を持っていたのですが、覚醒体験をしてから、より音の粒がはっきりととらえられるようになりました。クリスタルボウルを奏でるときも、水晶の音を色や形でとらえて、より効果のある音の粒を出すように演奏しています。音の1つひとつがまるで色彩や光のように空間を創り、魂の奥深くに響き波紋のように広がっていく感覚があります。

フォロワーの方たちからも、「眠れない夜にクリスタルボウルの音を聴いたら涙が出てきた」「仕事の合間に流していたら、イライラや不安が自然と消えていった」など、たくさんの体験談が届いています。

もし、心や体がざわつくことがあれば、ぜひ一度クリスタルボウルの音に身をゆだねてみてください。あなたの内側で、「本当の自分」に戻る道がそっと照らされるでしょう。

CamScannerでスキャン

第4章

愛と至福で生きるには

CamScannerでスキャン

3次元、4次元、5次元の世界観

現実は幻にすぎない

「思考は現実化する」という言葉を聞いたことがある人は多いのではないでしょうか。

私たちの本質は、思考や感情、肉体ではなく、「意識そのもの」の存在です。

現実で起きている出来事は、まるで「思考のスクリーン」に映し出された映画のようなもの。

私たちの内側にある思考や信じ込みが、現実というスクリーンに投影されている。

それが「思考が現実を作っている」という仕組みです。

ところがその現実も、「本当の自分」がいる次元から見てみると、本質的には「幻（まぼろし）」にすぎません。

どんなにリアルに見えても、思考というレンズを通して映し出されているものだからです。

なぜ「現実は幻だ」「思考のスクリーンだ」と頭ではわかってからも、私たちはなかなかそれを理解できず、巻き込まれてしまうのでしょうか？

それは、その幻があまりにもリアルに感じられて、喜びも悲しみも、「自分のもの」として体験してしまうからです。

たとえば、誰かに嫌われたら本当に心が傷つくし、大勢の人の前で話すとなったらドキドキが止まらなくて冷や汗をかいてしまったり……。そんなふうに目の前の出来事すべてが本物で、疑う余地すらない、というのが本音かもしれません。

この「リアルすぎる」感覚も、思考が作り出した最も根深い錯覚の1つです。

実は、そうした「リアルすぎる幻」は、あなたの意識がどこに焦点をあてているか

CamScannerでスキャン

によって、感じ方がまったく変わります。

それぞれの「意識の領域」のことを、私は「次元」と呼んでいます。

次元の違いは、意識の違い

「次元」と聞くと、難しく感じる方も多いかもしれません。SFや物理学、スピリチュアルな分野の話、あるいは「あの人は次元が違う」というように、ごく限られた人だけが持つ「特別な能力」のようなイメージを持つ方もいるかもしれません。

でも、私がとらえている「次元」は、とてもシンプルなもの。あなたが「今どんな状態で世界を見ているか」「自我から見ているのか」「思考を通して見ているのか」という、「意識の状態」を表すための言葉です。

「周波数」とは、そのときどきの気持ちや心の在り方、そのときに出ているエネルギーのことだと思ってみてください。

たとえば、「不足や不安」の周波数（気持ち）でいるとき、現実は「足りない」「怖

い」「うまくいかない」ものとして映ります。

逆に、「愛や安心、豊かさ」の周波数（気持ち）でいるとき、同じ出来事でも「大丈夫」「なんとかなる」「ありがたい」と感じることができるのです。

つまり、あなたの心が「今どんな状態（＝どの次元や周波数）で世界を見ているか」。その「心の状態」や「感じ方」が、そのままあなたの毎日や生き方に映し出されていくのです。

大切なのは、現実という幻を否定したり恐れたりすることではなく、「今、私はどんな状態で世界を見ているかな？」と、素直に自分の思考の状態を見ること。

そして、ラジオのチャンネルを合わせるように、心のチャンネルを切り替えると、思考に映し出されたストーリーが変わるので、あなたが体験する現実そのものも大きく変わっていきます。

それぞれの次元には、特有の「意識のカタチ」がある

私たちが日々体験している現実には、「3次元」「4次元」「5次元」という、意識の異なる層があるととらえてみてください。実際に意識自体に名前はありませんが、人間にわかりやすいように数字で次元を表現してみます。

それぞれの次元には、特有の「意識のカタチ」があります。

どういうことかというと、各次元層にはまったく別々のものが存在していて、それが1つのまとまりになって人間界を形成しています。

完全覚醒すると、それぞれの次元層は独立して見ることもできますが、「思考が私」だと錯覚している人間状態だと、すべての次元層が1つの世界に見えてしまいます。

これも、思考が見せる錯覚です。

3次元——物質世界

3次元は、「目に見える世界」のことです。

あなたの目に映るすべてのもの。

大切な家族や友人、道ですれ違う人や職場の上司。公園や建物、山や海や青空。職場、駅、映画館、遊園地。ご飯、パソコンや携帯。火や水や土。

あらゆる目に見えるもの、物質が3次元です。

あなたの身体も3次元領域です。

4次元──時間・思考・感情・潜在意識の世界

4次元は、「時間」「思考」「感情」「潜在意識」が広がる世界です。一言で言うと、頭の中に映し出されるものであり、人間にとってのすべてと言ってもよいでしょう。ブラックホールのように広く深い層でもあります。魂意識はこの次元にハマり込み、永遠に幻の体験を繰り返しているのです。魂意識が一体化しているのはこの領域です。

ここでは、「過去・現在・未来」という時間軸が生まれ、思考や感情、無意識のパターンに大きく影響されるようになります。

たとえば、過去のトラウマや未来への不安に囚われたり、「あの人にあんなことを言われた」と感情が揺れたり、潜在意識の中に眠る思い込みが、現実に影響を与えた

りします。潜在意識も感情も、思考という大きなくくりでとらえることができます。
4次元とは膨大な思考領域。魂意識が見ている夢です。
たとえるなら、4次元は「深い海の中」のようです。個人の思考や感情以外にも、霊や天使、龍などもこの領域の存在なのです。すべてはあなたが今世、体験している膨大な夢、幻です。ですから、幻として見たいものがどんどん膨れ上がっていくのも、この次元の特徴です。
この4次元の幻、夢から覚めることが真の「覚醒」であり、「輪廻転生」からの解脱になります。

5次元——「本当の自分」や愛と至福の世界

5次元は、「本当の自分（魂）」としての意識、愛や至福そのものの世界です。
ここでは、「分離」や「二元論」は消え、「全体意識」であるという状態が広がっています。シンプルに表現すると、物質も思考もなく、意識だけの世界です。
「意識領域」に完全にくつろぎ、何が起きても「大丈夫」と感じられる、深い安心感

3次元、4次元、5次元の違い

と、無条件の愛がベースになっています。

たとえるなら、5次元は、「青空のような広がり」。どんな雲（悩みや出来事）が浮かんできても、空そのものは変わらずに広がって、雲はやがて消えます。そんな安心感と自由さに満ちた世界です。

次元上昇は、元の居場所に戻ること

「次元」を「意識のカタチ」としてとらえると、スピリチュアルな世界でよく話題になる「次元上昇」という言葉も、とてもシンプルにとらえることができるようになります。

それは、3次元や4次元の「思考や感情に囚われている自分」から、5次元以上の「本当の自分」として安心していられる場所へ、あなたの内側の軸を移していくことです。

「次元上昇」という言葉を聞くと、多くの方は「上に昇っていく」「今よりもっと高い場所に行く」というイメージを持つかもしれません。

でも、私が感じている次元上昇は、何かを目指して上へ登るというよりも、「本当の自分」がもともといた場所に、ただ静かに「戻る」ような感覚です。

頑張って上に行くのではなく、今まで思考や感情に覆い隠されて見えなくなっていた「本当の自分」という本来の居場所に、意識を戻すこと。それが、私にとっての次元上昇の本質です。

「意識領域」で、どんな出来事があっても愛と安心を感じていられる。

外側の現実に一喜一憂せず、内側の静けさを感じられるようになる。

あなたの意識のベクトルを「外側」から「内側」へと変え、思考に振り回されず、出来事を「ただの体験」として受け止められるようになったとき、自然と「次元が変わった」と感じる瞬間が訪れるのです。

時間は存在しない
――「今この瞬間」と「本当の自分」

時間に管理される苦しみと、4次元の仕組み

私たちは日々、「遅刻しちゃいけない」「締切までに終わらせなきゃ」「もうこんな年齢だから……」といった時間のプレッシャーに、強く管理されています。

そして、時間に振り回されているとき、私たちは一番大切な「〝この瞬間〟にいる自分」を簡単に見失ってしまうのです。

しかし、実際のところ、時間は存在していません。

「時間は存在しない」という考え方は、仏教・禅・東洋哲学・現代物理学・スピリチュアルなど、さまざまな分野で語られている普遍的なテーマでもあります。

物理学者のアインシュタインは「時間は絶対的なものではなく、観測者や状況によって進み方が変わる」と述べました。

また、現代物理学では「過去・現在・未来がすべて同時に存在している」（ブロック宇宙論）という考え方も生まれています。

とはいえ、私が、「時間は存在しない」と本当に納得できたのも、覚醒してから実に2年が過ぎた頃でした。時間というのは、それほど馴染みきっている思考なのです。

それまで無意識のうちに、時間で予定を決めて動いていましたが、ずっと内側を見ていたら、「時間は思考の中に存在している！」と気づいたのです。衝撃的な気づきでした。それからは、常に過去・現在・未来の時間の感覚も思考の中にあることがとらえられるようになりました。

待ち合わせなどで時間も道具の１つとして便利に使うことがありますが、昔のように時間に追われたり、反対に時間を持て余すこともなくなり、「本当の自分」はいつも思考の外、時間のない空間にいるようになりました。

後悔は「実体のない過去の記憶」、未来の不安は「実体のない予測」

思考は、「時間は存在する」と信じ込ませることで、「今」の瞬間を、「過去」や「未来」という断片に分け、私たちは永遠に「この瞬間」の充足に気づけなくなります。

でも本当は、時間とは、思考や感情をベースに世界をとらえる4次元の世界で生まれる「幻想」なのです。

不安や後悔といった日々の問題のエネルギーは、すべてこの時間軸上のエネルギーによって生み出されているのです。

過去とは、「今この瞬間の記憶」にすぎません。

未来とは、「今この瞬間の想像」にすぎません。

問題は常に、「過去の未完了の感情」。もしくは、「未来への予測」のどちらかということです。

こう考えると、後悔や不安といった思考のエネルギーが、いかに根拠のない幻想で

あるかが見えてきます。
後悔は、「あのとき、ああしていればよかった」という過去の記憶に基づいて生まれます。
その過去の出来事自体は、すでに終わっています。正確には、終わったと思っている思考があるだけ。あなたがどれだけ後悔しても、過去の出来事に触れることも、やり直すこともできませんよね。
今、あなたが苦しんでいる後悔は、「終わった記憶（幻）」を、「今この瞬間」に引っ張り出してきて、感情という燃料を与える行為にすぎません。
「もう存在しない出来事」を根拠に、「今」の自分を苦しめているわけですから、それはまさに根拠のない、幻想そのものなのです。覚醒すると、「一体何をやっていたんだ」と笑ってしまいますよ。
一方、不安は、「もし、こうなったらどうしよう」「失敗したらどうなるだろう」という未来への予測に基づいて生まれます。

ですが、未来とは「まだ創造もされていない、実体のないシナリオ」です。
あなたが恐れている出来事は、現時点では存在していません。存在もしていない仮想のシナリオを根拠に、「今」という貴重な瞬間を「不足と恐怖」で満たしているわけです。

存在する唯一のリアルは、常に「この瞬間」の静寂だけです。それ以外のすべては、「存在しない時間軸」と「思考のストーリー」という二重の幻想の上に成り立っているのです。

❁「この瞬間」には、問題が存在できない

では、どうすれば、この時間の縛りから自由になれるのでしょうか。
それこそが、「本当の自分」＝「5次元の視点」です。
「本当の自分（魂）」の視点では、時間は存在しません。
過去・現在・未来のすべてが、「この瞬間」という領域に同時に存在しています。

「この瞬間」で静かに呼吸し、自分の内側に意識を向けていると、「本当に今この瞬間、何か問題があるだろうか？」と、あなたの本質は、気づいていくでしょう。

本当に、「この瞬間」を生きていると、問題は頭の中の物語やイメージでしかなく、現実ではないことがわかってきます。すると、不思議なことに、これまで悩みの種だった問題は自然と力を失っていきます。

あなたは、「この瞬間」にある静けさや愛、豊かさに意識を向け続けるだけでいい。後悔や不安といった重たいエネルギーに、もう自分を預けなくて大丈夫です。時間に振り回されていた日々から、「この瞬間」を大切に日々を生きる。これこそが、3次元からブラックホールのように深くて広い４次元を跳び越える強力な一歩になります。

なぜ悩みはどんどん深くなるのか

思考の暴走を止めるには「この瞬間」の感覚に戻ること

悩みごとというのは、考えれば考えるほどどんどん深くなっていきます。それは、自分が悩みの中にどっぷり入り込んでしまうからです。

たとえば、夫が病気になったことから、くよくよと悩む時間が増え、連鎖のようにご主人や お子さんも体調を崩してしまった……と話してくれる方がいました。

この世界は、あなたがその中で強く感じていることをそのまま映し出すスクリーン

です。

なので、意識が「イヤなこと」に向き続ければ、それが現実の出来事として、どんどん目の前に現れてしまいます。

たとえば、「歯が痛い」と感じたとき、本来なら歯医者さんに行くとか、痛み止めを飲むなど、できる対処をしたらすぐ終わるはずです。

でも、思考に意識の軸があると、「なんで痛くなるのかな」と考え始め、そこからどんどん先回りして不安を膨らませてしまうことがあります。

「これ、もっとひどくなったらどうしよう」「1か所の治療じゃすまないんじゃないか」「もしかしたら歯を抜くことになるかも」「治療が長引いてお金がすごくかかるかも」……。

こうして、頭の中で思考がどんどん発展していき、最初はほんのわずかな痛みだったはずなのに、気づけば「もう手遅れなんじゃないか」とまで思い詰めてしまうこともあります。

でも、痛みは本来、体や心からの「ここに気づいて」というメッセージです。必要以上に悲劇的にとらえる必要はありません。

「今、痛みがあるな」「体が何かを知らせてくれているな」と気づいてあげるだけで、思考が暴走して悩みが大きくなるのを防ぐことができます。

「生」も「死」も幻

病気も「死」も、誰にでも訪れるもの。今まで死ななかった人間なんて、ひとりもいませんよね。皆それを知ってるはずなのに、私たちは「怖いもの」「避けたいもの」として扱いすぎているのです。

常に「本当の自分」に意識の軸があると、「生」も「死」も、幻だとわかってきます。「本当の自分（魂意識）」の視点から見ると、生まれたと思っているのも錯覚。死ぬと思っているのも錯覚。「生」と「死」は、単なる「場面の切り替え」のようなもの

なのです。
「私は死ぬんだ」と思っているのも、実は思考が作り出した物語の一場面です。「本当の自分」は、肉体がなくなっても変わらず、意識として存在し続けます。
生まれてから死ぬまでの、あなたの一生を描いた映画を、観客席に座って観ている意識体が「本当の自分」です。つまり、生きることも、死ぬことも、すべて大きな幻、夢、映画のような物語。ただ味わっているだけの現象なのです。

「私」は幻想——本当の自分として人生を創造する

このことに気づくと、「私は存在しない」という言葉の意味が、理解できるでしょう。
思考や肉体としての「私」は「本当の自分」ではない。「本当の自分」は、どんな体験の中でもずっと変わらず、意識として、ただ「在る」だけです。
仏陀（釈迦）は「無我」の教えを通して、「〝私〟という実体は存在しない」と説きました。その後、禅の世界や、現代の目覚めた人々も「私は存在しない」「〝私〟は幻

想」と語っています。それは、まさにこういうことなのです。

私たちは、肉体を持って生まれてきた瞬間から、「私は誰々だ」「私はこういう人生を生きている」と思い込み、さまざまな出来事や感情を体験しながら、「生きている」という感覚を味わっています。

思考の作り出す人生という物語には、ときめくような出会いから、寂しいお別れまで、たくさんのストーリーが描かれるでしょう。

でも、それは「本当の自分（魂）」から見ると、「ただその体験をしているだけ」「ただそのストーリーを見ているだけ」なのです。

この視点に立つと、病気も「死」も、必要以上に恐れる必要がなくなりますし、どんな出来事も、通過点だと受け止められるようになります。

すると、人生そのものが、恐れや不安に縛られるものではなく、安心や愛、そして自由な発想で彩られた「あなた自身が創造していく冒険」へと変わっていくのです。

CamScannerでスキャン

5次元──「本当の自分」で生きると、現実はどうにでもなる

「なんとでもなる」という感覚

私たちは長い間、「現実には限界がある」「どうにもならないことがある」と信じて生きてきました。

「お金がないから仕方ない」「上司が変わらなければ部署はよくならない」……。こうした思い込みは、3次元という制限の世界の「当たり前」として身についてきたものです。

でも、本当は、現実はスマホの「設定画面」のようなもの。これまで私たちは、「設

定画面（思考や思い込み）」に触れることなく、「映し出された映像（現実）」に従って、その範囲内で必死に問題を解決しようとしてきました。

でも、どんなに高い壁や障害に見えることも、あなたが内側の設定を5次元の意識である「本当の自分」にアップデートする。つまり、仕様を切り替えれば、現実も自動的に変化していきます。それを知らなかっただけです。

5次元に意識がシフトした状態、つまり「本当の自分」に意識が定着した状態になると、現実にもはや動かない壁や障害はありません。

「私は無限の豊かさの源とつながっている」「なんとでもなる」という確信が、心の奥から自然に湧いてきます。

その感覚は、意識の源の根源的な安心感と自由さからやってきます。

「私は能力がないから、現実は変えられない」という人間的な制限の世界、つまり思考の錯覚が完全に崩壊した場所から生まれてくるものです。

創造主として、人生の舞台を楽しむ

5次元の意識で生きるようになると、現実は、あなたの意識や選択によって、毎瞬毎瞬、少しずつ更新されていることに気づき始めます。

たとえば、以前は「こんなに努力しても状況は変わらない」と思い込んで悩んでいた問題も、5次元の視点から見ると、「この出来事をどうやって味わってみようかな？」「ここからどんな未来になっていくんだろう？」と、制限のない自由な発想で現実を楽しめるようになっていくのです。

現実の出来事に一喜一憂するのではなく、どんな瞬間も「観客」として静かに見守り、「創造主」として自由に楽しむことができるようになるのですね。

意識の軸が「本当の自分」にくつろぐようになり、あなたは、人生という舞台の「観客」として静かに出来事を見守りながら、同時に「主演」でもあり、「創造主」として、

自分の体験を意図的に創り出すことができる存在に進化していきます。

もっとかみ砕いていうと、5次元という「本当の自分」に軸を置き、すべてを大きな愛や安心感の中から見守りながら、肉体を使って3次元の現実で、人間関係や仕事、日常の出来事も十分に味わうことができます。そんな自由で軽やかな在り方ができるようになるのです。

創造主で生きるあなたには、どんな現実でも引き寄せる力があります。

「こんなふうに生きたい」「こんな毎日を味わいたい」……。それを、誰かの期待や社会のルールに縛られることなく、「本当の自分」の感覚に従って、自由に選び、創り出すことができるようになるのです。

すべての答えは、あなたの中にある

神様・天使・アセンデッドマスター……４次元が生み出す幻の存在

あなたは、神様や天使、龍、アセンデッドマスター、あるいは幽霊など、目に見えない存在をどのようにとらえていますか？

それらの存在は、すべて４次元の世界、いわゆる思考や感情、意識のエネルギーが形になったものです。

４次元は、個人の無意識や潜在意識だけでなく、家族・社会・人類全体の集合意識も含まれる思考と感情、そして時間軸のエネルギーも混ざり合った巨大なプールのよ

うなものです。
あなたが「見えた」「感じた」と思う霊的な存在は、実はあなたの意識のチャンネルが、その4次元（思考と感情の世界）に合っているときに体験されるものなのです。
たとえば、幽霊というのは、肉体を離れたあともこの世界にとどまっているエネルギー全般を指します。その中でも、物質的なことや感情への執着、未完了の思いが強くて重たくなっている存在を「低級霊」と呼ぶことがあります。
一方、天使やマスターは、愛や光といった高いエネルギーを持つ、軽やかな4次元の存在です。
でも、これらはすべて「実体がある存在」なのではなく、あなたの思考や感情のエネルギーが、スクリーンに映し出して見ている「象徴」です。あなた自身の思考や感情から独立して存在しているわけではありません。

「天」からのメッセージや、ひらめきも思考の産物

「メッセージを下ろす」「天使からの導き」という表現もよく耳にします。しかし、

いわゆる高次元の存在から「下ろす」とか、「導かれる」というのは、3次元の感覚ではわかりやすいかもしれませんが、「本当の自分」である5次元の視点から見ると、まったく違います。

というのも、「下ろす」という発想は、何か特別なメッセージや答えが自分の外側や高い場所からやってくるという前提に立っています。でも本当は、そうではありません。

私たちが「メッセージを下ろした」と感じているときも、実際には自分の思考や潜在意識の中にあるものを受け取っているだけ。つまり、それらはすべて自分の思考の活動なのです。

神様や天使、守護霊やマスターのイメージも、思い浮かべた時点で、それは思考の産物です。

つまり、「こういう存在がいるはず」「何かメッセージをくれるかも」と思った時点で、それは自分自身の思考や感情の世界、いわゆる4次元の領域で生まれた存在なのです。

確かに、幽霊や天使などの４次元の存在に出会ったり、何かを感じたりすることは、「自分の中にこんな思いがあったんだな」「本当は愛や安心を求めていたんだな」と「思考の自分」に気づくきっかけにはなります。

また、神様やマスターのイメージを通して、「もっと神聖さに触れたい」「心から信頼したい」といった思考の自分の願いに気づくこともあります。

つまり、４次元の存在は「本当の自分」に戻るためのきっかけや、愛に触れる「演出」として役立つことはあるかもしれません。

でも、最終的な答えは、外側の存在ではなく、あなた自身の中にしかありません。

実は、ひらめきや直感も、思考の一部として湧いてくるものです。

それ自体は悪いことではありませんが、「これにはすごい意味がある」と重くとらえすぎると、また思考に巻き込まれてしまうことになります。

「本当の自分」こそが、「高次元の存在」

アドバイスや助けが欲しいとき、私たちはつい外側に求めてしまいます。

「本当の自分」として、5次元の静かな意識にいるときは、特別なメッセージがどこかからやってくることはありませんし、そもそも何かを「求める」必要も、何かを「与える」という構造すら存在しません。

「本当の自分」は、すでにすべてを知っていて、言葉やイメージも一切なく、ただ「在る」。静かな安心感や満ち足りた感覚が広がっているだけだからです。

本当の意味での「高次元の存在」とは、外側の誰か（神様・天使・マスターなど）ではなく、「本当の自分（魂意識・5次元）」であり、内なる意識の源を指します。

つまり、「何かを与えてほしい」「助けてほしい」と外側に求めてしまうのは、自分の内なる力や本当の自分を信頼できていない状態ともいえます。

ハイヤーセルフは「本当の自分」そのもの

「高次元の存在であるハイヤーセルフにつながる」「ハイヤーセルフに聞く」という言葉もよく耳にします。それは意識が思考軸に根差していて、「自分には答えがわからない」という不足の状態を前提としているときに出てくる言葉です。

ハイヤーセルフは、遥か彼方上空にいる存在ではなく、思考の分離のフィルターがかかっていない、純粋なあなた自身の意識、「本当の自分」そのもの。

「ハイヤーセルフ」という呼び名は、「本当の自分」の愛しいニックネームのようなものです。つまり、「本当の自分」に戻ることとは、ハイヤーセルフに戻るということ。あなたの本質なのですから、わざわざつながる必要はないのです。

本当の安心も、導きも、すべては自分の内側からやってきます。

外側のガイドや神様などの存在に依存するのではなく、「私は無限の愛と叡智そのものだ」と、静かに内側に戻ること。それが、結局のところ、迷いや混乱から抜ける一番の近道です。

CamScannerでスキャン

第5章

誰にも依存しない「自由な私」になる

CamScannerでスキャン

「本当の自分」で残りの人生を生きる

「本当の自分」に戻るタイミング

40代、50代、60代と年齢を重ねていくうちに、多くの人は「本当にこのまま人生が終わっていいのかな」「私は何のために生きているんだろう」と、ふと立ち止まって考える瞬間が訪れます。

実は、それは、長年身につけてきた思考優位の生き方から、「本当の自分」に戻るタイミングがやってきたサインです。

この時期は、人生で積み重ねてきたさまざまな荷物、「こうしなきゃ」「もっと頑張

らなきゃ」といった思い込みや、他人の期待、世間のルール、過去の傷やトラウマなど——そうしたものを少しずつ捨てていく人生の第2章だと私はとらえています。

実際、私のもとに来てくださる生徒さんやＳＮＳのフォロワーさんの多くも、「40代・50代になってから、ようやく自分を大切にすることや、〝本当の自分〟の感覚を大事にしたいと思えるようになりました」とお話ししてくれます。

この時期に思考や感情という道具をどんどん手放し、「自分の内側」や「この瞬間」に意識を戻す習慣ができると、人生が驚くほど軽やかになり、心も体も疲れにくくなります。

人間関係においても、無理に自分をよく見せようとしなくなり、好きなことや自分の得意なことに自然と集中できるようになります。結果として、「いいことしか起こらなくなった」という実感が増えていくのです。

思考優位の人生の前半

「もっと若いときから、〝本当の自分〟を大切にすればよかった」「学生時代に思考のからくりを知りたかった」などと聞くこともあります。

でも、「本当の自分」という意識体が3次元の地球を選んで生まれてきたのは、思考・感情・体というツールを使って、この物質社会を、窮屈な制限を含めて体験として楽しむためです。

そのために、私たち人間は、子どもの頃から思考し、イメージする力を鍛えながら生きています。

「こうしたら人は喜ぶかな」「これをやったら怒られるかな」と、無意識のうちに頭の中でいろいろなシナリオを想像し、思考・感情・体をフル活用しながら、社会の中で生きていく術を自然に身につけていく時期なのです。

30代くらいまでは、そのような思考の力を使って、「自分はこうあるべき」「こうな

りたい」という目標を持ったり、いろいろな人と関係性を築いたり、たくさんの体験を重ねていくことこそが大切です。私もそうしてきました。

「本当の自分」を生きる喜びは、いつからでも始められる

だから、焦らなくても大丈夫です。

「本当の自分」で生きることは、何歳からでも遅すぎることはありません。

過去にどんな経験があろうとも関係ありません。むしろ、人生の経験をたくさん積んだからこそ、思考のクセに気づきやすくなり、「本当の自分」に戻ることのありがたさや、軽やかさがより深く味わえるのです。

これまで頑張ってきた自分も、過去の思い込みも、すべてが「本当の自分」に還るための大切なプロセスなのですから。

「本当の自分」は思考を超越して生きる

思考・感情・体は使い方しだい

私が実感しているのは、「本当の自分」として生きることが揺るぎないものになると、思考・感情・体というお荷物に見えていたものは、自分をサポートしてくれる道具であることはもちろん、上手に使いこなせるようになると、否定などのネガティブな感情も生まれにくくなってくることです。

思考によって苦しみが生まれるのは、それに支配されているから。思考を上手に使えるようになれば、あなたの人生そのものを助けてくれるのです。

包丁は、どの家庭にもありますよね。上手に使えば、美味しい料理が作れます。で

も、使い方を間違えると、人を傷つける道具にもなります。
思考も同じで、使い方がすべてです。むしろ、思考も感情も体も上手に扱えば扱うほど、人生は豊かになります。思考に使われるのではなく、上手に使う側になることが大切なのです。

それらを「使う」基本は、これまでお伝えしたように、巻き込まれるのではなく「見る側」に立つことです。

- **思考が騒いだら、静けさに戻る**
- **感情が揺れたら、ただ気づく**
- **体が疲れていたら、やさしく寄り添う**

この繰り返しによって、「本当の自分」として生きる土台ができます。

さらに、以下のような使い方ができると、思考・感情・体は、より一層あなたをサポートしてくれるようになります。

思考は、「本当の自分」の「ナビゲーションシステム」ととらえる

思考は、あなたを不安にさせるためのものではありません。本来、思考は地球であなたが効率的に行動するためのナビゲーションシステムだととらえてみましょう。

たとえば、カーナビやスマートフォンの地図アプリのようなものです。目的地を設定すれば、現在地や道順を教えてくれるし、その通りに動くこともあるけれど、「私はナビゲーションそのものです」とは誰も思いませんよね。

●アイテムとしての思考の使い方の例

・複雑な計算をするとき

・必要な情報を整理するとき

・文章を書くとき

・計画を立てるとき（ただし不足感からではなく、満ち足りた気持ちで〝予定〟を立てる）

「本当の自分」に主権があれば、思考は「主人公」ではなく、あなたの便利な秘書や道案内役として、必要なときだけ働いてくれます。

大切なのは、ナビゲーションシステム（思考）に運転を任せきりにしないこと。あくまで「本当の自分」がハンドルを握り、思考は「今、必要な情報やアドバイスをくれるサポーター」として使うことです。

感情は、「本当の自分」の「羅針盤」

感情は、あなたを苦しめるものではありません。感情は「今、自分の意識がどこにいるのか（＝どの次元・どんな心の状態か）」を教えてくれる、とても大切な「羅針盤」。「本当の自分」に立ち返るためのガイド役だととらえてみましょう。

●アイテムとしての感情の使い方の例

・**純粋な喜びや愛を感じているとき**…意識が「本当の自分」（5次元・満ち足りた状態）にあるサイン

・不安や怒り、焦りを感じているとき…意識が４次元（分離や不足の心の状態／周波数）に巻き込まれているサイン

・穏やかな安心感や静けさを感じているとき…「本当の自分」と深くつながっているサイン

感情が揺れ動いたとき、「なぜ私はこんなに怒っているのだろう」と、原因を掘り下げて探すのは、思考にハマる要因でしたね。

大切なのは、「ああ、今、私の羅針盤は４次元（分離や不足の心の状態）を指しているな」と、客観的に気づいてあげることです。

そして、「本当の自分に意識を戻してみよう」と、５次元（本来の静けさや満ち足りた内側の状態）に戻るためのサインとして、感情を活用してみてください。

体は、「本当の自分」の今世だけの「パートナー」

あなたの体は、「今世の地球体験を味わい尽くすための、大切な相棒」ととらえて

みましょう。もし体がなかったら、この３次元を思う存分楽しむことは難しくなってしまいます。執着しないように大切に扱いましょう。

●アイテムとしての体の使い方の例

・３次元で愛を表現する
・美味しいものを味わう
・自然の風を感じる

私たちは、長い間「この体こそが私自身だ」と信じて生きてきました。

３次元の世界では、肉体があることで「自分と他人」「ここにいる私」という個人の感覚がとてもリアルに感じられます。

それゆえ、体が傷ついたり、病気になったりすると、自分そのものが弱くなったような気がしたり、逆に体が元気なときは「これが私の価値だ」と強く思い込んでしまうこともあります。

でも本当は、体は「本当の自分」が地球でいろいろな体験を楽しむために借りている「乗り物」のような存在です。

スポーツで汗を流して爽快感を味わったり、流行りの服を着ておしゃれを楽しんだり、誰かと手をつないで温もりを味わったり……。すべてはこの体があってこそ、感じられるギフトです。

「私はこの体を通して、〝今ここ〟の楽しみを味わっているんだ」と受け止めてあげてください。

体の調子が悪いときは、「どうしてこんなに弱いんだろう」「なんで大事なときに腰が痛くなるの」などと自分を責めるのではなく、「よく頑張ってくれているね」「今日もありがとう」と、やさしい気持ちで体に声をかけてあげてください。

誰にも依存しない生き方
――孤独と自由の本当の意味

❀本当の自由は、誰にも、何にも依存しないこと

「本当の自分」を生きるようになると、「これがなきゃ幸せになれない」「誰かがいなきゃ安心できない」といった依存や執着が、自然と手放せるようになって、代わりにどこまでも自由な感覚と自己信頼が湧いてくるようになります。

依存や執着を手放すことができると、どんな出来事にも、人にも囚われることがなくなり、人生の流れがスムーズになります。

実は、依存と執着は、表裏一体のものです。

どちらも、自分の安心や価値を外側に預けてしまうことから起こります。

依存や執着が厄介なのは、「自分は大丈夫」と思わせてしまうことです。「私は依存なんてしていない」「執着なんてない」と自分では思っていても、実は誰もが、気づかないうちに何かや誰かに心の重さを預けてしまっていることがあるのです。

たとえば、「お金がないと生きていけない」と思っている人は多いのではないでしょうか。その思いが強いと、お金に対して過剰な不安や執着を抱えてしまうこともあります。たとえば、「もっと貯金しなきゃ」「お金さえあればなんとかなる」と感じているのも、依存の1つです。

また、何十年も続けてきた習い事や趣味があったとします。もう以前ほど興味がなくなってきているのに、「せっかく続けてきたのだからもったいない」とやめられないのも、気づかぬうちに過去の自分の頑張りに執着している一例です。

ほかにも、「この環境を失ったら生きていけない」と思い込んでいたり、「昔の成功体験」や「過去の肩書き」にしがみついてしまうなど、目には見えない小さな依存や執着は、誰の心の中にも隠れているものです。

そう思ってしまうこと自体が悪いのではありません。

まず、「自分は依存や執着をしているかもしれないな」と気づいてあげること。そして、無理に手放そうとせず、掘り下げないことで少しずつ、思考そのものと距離をとっていくことができます。

依存や執着は、「本当の自分」に戻るためのサイン

「誰にも依存しない生き方」と聞くと、孤独で、すべてをひとりで頑張らなければならないように感じるかもしれません。しかし、「本当の自分」の視点から見ると、それは究極の愛と自由を意味します。

依存とは、「外側にある何か（人、お金、承認など）によって満たしてもらわないと存在できない」という不足の思考から生まれます。この不足の前提は、あなたがま

だエゴと一体化しているサインです。

でも、「会社がなくなっても私は大丈夫」「ひとりになっても、私は私でいられる」。そんなふうに心から思えたら、人生はどれほど自由で、風通しのいいものになるかと思いませんか。

私自身、「家族にはこうあってほしい」「仕事はこうでなければならない」と、たくさんの依存や執着を抱えていました。

「家族が私の思い通りに動いてくれないとイライラする」「仕事で評価されないと自分に価値がないと感じる」……。

こうした思いはすべて、「何かが欠けたら自分は幸せになれない」という執着から生まれていたのです。

依存や執着を手放すことは、決して「失うこと」ではありませんし、対象を愛さないことではありません。

あなたは、すでに愛と豊かさに満ちた存在です。この確信があなたの中に定着して

いたら、あなたは外側の誰かや何かを「満たしてもらうための道具」として見る必要がなくなるのです。

「誰かと一緒にいるから幸せ」でも、「何かを持っているから安心」でもなく、出会う人やもの、出来事のすべてが「一緒に幸せを分かち合う仲間」「世界を一緒に彩る存在」として見えてきます。

今世で執着と依存をゆるめることのススメ

輪廻転生を何度も繰り返していると、思考が持つ「これが私だ」「こうしなきゃ」「これがなければ幸せになれない」といったエゴの感覚が、どんどん強くなっていく傾向があります。

人は皆、生まれ持った性格が異なるものですが、執着しやすい人や依存しがちな人もいれば、何事もあまり気にせずサラッとしている人もいます。その違いには、思考のクセがそうさせていることもありますが、過去世から積み重ねてきた思考や一体化の度合いが影響していることもあります。

もしあなたが「本当の自分」という生き方を望むのであれば、今世のうちから、「思考＝自分」という感覚を少しずつゆるめ、執着や依存を手放していくことをおすすめします。

思考やエゴ、執着や依存に気づき、「これは私そのものじゃない」と一歩引いて、一体化をゆるめていく。

この小さな積み重ねが、次に生まれ変わったときのスタートをもっと軽やかで自由なものにしてくれるでしょう。この概念は、私からあなたへ、そして今世のあなたから来世のあなたへのプレゼントです。

お金は「愛」であり、循環する感謝や豊かさ

お金への執着や不安が人生全体に与える影響

お金は、３次元の世界で愛や価値を交換し合うための、とても大きな働きや役割を持ったもの（エネルギー）です。しかし、多くの人がお金を「不足を埋めるための手段」としてとらえています。

「お金がなかったらローンが払えない」「子どもの学費が払えない」「食べていけない」……。そんなふうに考えると、お金に対する心配や不安はどんどん大きくなり、お金に強く執着したり、依存したりしてしまうことはよくあります。

「お金はあればあるほどいい」「まだまだ足りない」という思考が強くなるほど、そ

の不足感が現実にも反映されやすくなってしまいます。

実は、お金への執着や依存は、人間関係や健康問題などのほかの分野にも影響することが多いものです。

たとえば、貯金がなくて不安だと感じているとき、「誰か頼れる人はいないかな」「誰かに埋めてもらわなきゃ」と、人間関係にも無意識に依存や執着が生まれやすくなります。また、「もっと頑張らなきゃ」「まだ十分じゃない」という思いが強いと、体にも無理をさせてしまい、健康を損なう原因になることもあります。

だからこそ、お金への執着や依存に気づき、「自分の内側」や「この瞬間」の安心感や満ち足りた状態に意識を戻すことが、お金だけでなく、人生全体を軽やかに変えるための大きなきっかけになるのです。

とはいえ、本来お金は、あなたが誰かのために行動し、その価値を交換した「愛」の形です。「お金がない」と感じてしまうとき、そこには「お金のブロック」と呼ばれる心の壁が隠れていることがほとんどです。

CamScannerでスキャン

このブロックは、過去から積み上げてきた「私には誰かから受け取る価値がない」「自分は十分に満たされていない」といった思い込み、つまり、自分で自分を制限してしまう思考のクセから生まれます。

お金が足りない、不安だと感じるのは、お金に関しての過去の記憶やなくなっていくという思い込み、「自分には受け取る資格がない」という思考が、頭の中で繰り返し流れているだけだということに気づいてください。

お金と心を軽くする2つの視点

お金のブロックを外すことを難しく考える必要はありません。

本当は、お金は、「私は受け取ってもいい」「私は与えても大丈夫」という安心感の中で、自然に巡ってくるものなのです。

大切なのは、「増えた」「減った」という3次元のお金の動きに一喜一憂するのではなく、日常の中でそのお金に対する意識を変えること。「どんな気持ちで受け取っているか」「どんな気持ちで手放しているか」に目を向けることを徹底していきます。

お金は、単なる数字の増減や損得だけではなく、あなたの「内側」や「この瞬間」の安心感や、周りとの信頼の循環に深く関わっています。

今すぐにできる、お金のブロックをやさしく外す2つの方法をお伝えしましょう。

1つ目は、循環に意識を向けることです。

お金は、「受け取ること」と「支払うこと」の両方があって、初めて循環します。

多くの人は「お金を受け取る」ことは喜びを持って受け入れられますが、「支払う」となると、「もったいない」「減ってしまう」といった不足の思考が強く働き、抵抗や不安を感じてしまいがちです。

でも、「本当の自分」の視点から見ると、お金を使う瞬間こそが、世の中に愛を循環させる最も美しいタイミングなのです。

なぜなら、お金を払うという行為は、「私はこの価値を受け取りました。そしてあなたにも受け取る価値があります。本当にありがとう」と、自分の愛や感謝を相手に送り返している行為だからです。

つまり、「支払う」ことは、「減る」「失う」ものではなく、自分の中の愛や豊かさを誰かと分かち合い、さらに全世界に広げていく行為なのですね。

それに、「本当の自分」は、もともと愛と豊かさの存在ですね。

たとえば、子どもやペットに「かわいい、かわいい」と言って愛情を注いでいると、その愛のエネルギーは尽きるどころか、内なる愛の泉からどんどんあふれ出してくる、愛しさが増していく経験はありませんか。

愛もお金も、この「尽きることがないエネルギーの循環」という点でまったく同じなのです。自分の中の豊かさのエネルギーを、「ありがとう」という感謝の気持ちで惜しみなく送り出せば送り出すほど、自分の愛、そしてお金の豊かさの巡りはダイナミックになります。あなたの内側にある愛や安心、満ち足りた気持ちが、お金という形で現実に映し出されていくからです。

お金は、あなた自身が感じている「この瞬間」の豊かさや感謝が、そのまま外側に表れた形なのです。

「払ったらなくなる」「減ってしまう」という思い込みは、愛でできた「本当の自分」という本質とはまったく逆の、思考が生み出した幻想です。お金を使うたびに「これは愛を巡らせている瞬間なんだ」と意識しながら愛を感じて送り出してみてください。

○「受け取る幸せ」と「支払う幸せ」を意識的に感じる

・**お金を受け取る幸せ**…たとえば仕事の対価としてお金を受け取ったとき、「私はこの愛のエネルギーを受け取るにふさわしい」と、1秒でも長く、喜びと感謝を感じてください。

・**お金を支払う幸せ**…たとえば誰かからサービスを受け、お金を支払うとき、「幸せな時間でした。本当にありがとう。このお金が、相手の喜びと創造に役立ちますように」と、感謝のエネルギーを込めてお金を送り出してください。

2つ目は、貯金通帳の見方です。

貯金通帳の残高を見て、「こんなにやって給料はこれだけか。私なんて結局この程

度……」「お金がぜんぜん貯まっていかない。私ってダメ」などと、自分を否定してしまったり、反対に「こんなに稼いだ私って偉い！」と評価するなど、「残高」＝「自分の価値」のようにとらえてしまうことはありませんか。

あなたが自分の銀行口座の残高を見たとき、その数字を「あなたの価値」だと判断しているのは思考です。この判断こそが、お金への執着を生み出します。

通帳の残高やお金の流れを「絶対的な現実」だと思い込むのではなく、お金と「過去の記憶や感情」を結びつけずに、一歩引いて思考の反応なしに眺める。そんな思考の使い方をしてみてください。

残高をただの数字として、いったん感情なしで、ニュートラルに観察する。残高が減っても増えても、「お金が動いたね」と、自分の価値や感情とは切り離して見るのです。

この思考の使い方によって、お金への「失うことへの恐れ」という執着が、徐々に取れていくでしょう。

豊かさの概念を変え、豊かさの世界線へ移行する

※豊かさの「席」は無限にある

あなたに質問があります。この世界で成功できる人はごく限られていると思いますか？　他人が豊かになって成功している姿を見て、あなたはどう思いますか？
心の中でどう思ったたか。その答えがあなたの「豊かさ」の概念です。

他人が豊かになった姿を見てジェラシーを感じたり、たとえば「あの人が豊かになったら、私にはもうその席はない」と思ったりする人もいると思います。
なぜそう思うのか。それは、「豊かさの席は限られている」と思い込んでいるから

にほかなりません。

思考軸で社会を見ると、どうしても成功者は限られて見えます。ただ、それは目に見える物質世界だけのこと。本質の世界の話ではありません。

実際は、豊かさの席は、無限です。あなたが座るかどうかだけなのです。

どういう概念で生きているか、どういう思考で縛られているか。これらによって、あなたの人生に現れる豊かさは決まってきます。

「全員が豊かになっていい」

これが本当の豊かさの概念です。ただ、無理やり思い込もうとしても、思考の中だけのことになるので意味がありません。

思考の外に出て、「本当の自分」という意識体の状態に戻ると、その世界は豊かさしかないので、自然とそう思えてくるのです。

私自身、無理に思い込んだわけでもなく、ただ思考の外に出たら、この世界は豊かさしかなかった。貧しさという概念は思考の中にしか存在していなかったことが、間違いなくわかりました。

豊かさの席は無限だという概念を、しっかりと自分の内側に置いてください。
豊かさとは「椅子取りゲーム」ではありません。
「椅子取りゲームだ」と思ったら、そちらの世界線を生きることになります。
耳触りのいい言葉で、あなたの気分をよくしようとしているのではなくて、「本当の自分」に戻ったら、ごく普通のこと。私だけでなく、「本当の自分」を生き始めている人は皆、その世界線を生きています。
誰もが豊かなことが当たり前になると、人をねたまない、ジャッジしない、不快感がなくなる、喜びしかなくなる、賛美しかなくなる。「おめでとう」としか言わなくなるのです。
これは夢や理想を語っているのではなく、真実です。
もし、「この世界線がいいな」と思ったら、「全員が豊か」。この意識で生きてください。私もあなたもどこまでも豊かになれるのです。

引き寄せは、「本当の自分」という豊かさに戻るだけ

※「思考」優先の引き寄せをしていませんか？

多くの方が「引き寄せの法則」を学び、願望リストを作ったり宣言したり、イメージングを頑張っても、「どうしても思い通りにいかない」「努力しても現実が変わらない」と感じているようです。

それは、多くの場合「思考」の中で引き寄せを頑張ってしまっているからです。

「こうなりたい」「これが欲しい」と願うとき、その願うことには「今の自分では足りない」「まだ満たされていない」という不足感が潜んでいます。

思考が「足りない」「もっとこうなりたい」と焦っている限り、どんなにポジティ

ブな言葉を使っても、その不足感のほうが強く現実に反映されてしまいます。これが、引き寄せがうまくいかない最大の原因です。思考で願うとき、必ず不足感がセットになっているのです。

たとえば、「お金がないから、お金持ちになりたい！」と強く願ったとしても、その根底に「私は今、お金がない」という不足感があると、その気持ちが現実に反映されてしまいます。

本当に引き寄せたいのなら、「すでに在る」「私は今、十分に満ちている」という「本当の自分」に還ることが必須。ほかにすることはないくらいです。

潜在意識・思考のクセに振り回されないコツ

引き寄せを成功させるために、「潜在意識を変えよう」「思い込みを書き換えよう」というワークもよく聞きますが、これも「まだ問題がある」と4次元の思考の層で「問題探し」を続けてしまい、同時に「自分に問題がある」という概念を強くしてしまいます。

確かに、潜在意識には過去の体験や思い込み、感情や記憶が蓄積されています。普段は気づかないけれど、ふとしたときに反応したり、人生の選択に影響を与えたりすることも多いかもしれません。

でも、潜在意識の中身は「自分はこういう人間だ」「私はこんな経験をしてきた」など、あなたが今までの人生で身につけてきた思考や感情、思い込みの集まりでしかありません。それは、あなたの本質である「本当の自分」そのものではなく、地球でいろいろな体験をするための「道具」の1つであり、「記憶のアルバム」のようなものなのです。潜在意識とはただの思考であり、死んだらなくなるもの、幻なのです。

だから、潜在意識を変えようと躍起になったり、「潜在意識がこうだから私は変われない」と悩んだりする必要は、本来ありません。

「内側を見ましょう」と言われると、多くの人が「潜在意識や深層心理を徹底的に掘り下げ、分析して、自分の問題や原因を探すこと」だととらえてしまいがちです。

でも本当の「内側を見る」とは、掘り下げずに「今、自分がどんな気持ちでいるのか」「どんな思考が浮かんでいるのか」に気づいてあげることです。

掘り下げすぎると、「私はまだ問題だらけ」「もっと直さなきゃ」と、ますます思考や不足感に巻き込まれてしまいます。

私たちの内側は、思考と「本当の自分」という意識のたった2つしかない、とてもシンプルな世界です。あなたの内側にあるのは、「おしゃべりしている思考」と、「それを見守っている〝本当の自分〟という魂の意識」だけ。掘り下げそうになったら、そのシンプルさに戻りましょう。

ワークやアファメーションをして潜在意識を塗り替えようとしなくても、ただただ「本当の自分」に意識の軸を戻しさえすれば、愛や豊かさそのもののあなたに一致したものが自然に引き寄せられてくるのです。それがあなたの人生で最大の無限の豊かさなのです。

CamScannerでスキャン

思考の願いをどう扱うか
——バランスよく生きるコツ

思考と「本当の自分」の望みを上手に使い分ける

私たちは日々、小さなことから大きなことまで、「こうなりたい」「これが欲しい」と願うものです。その多くは思考の中でイメージとして描かれています。

私も以前は、「思考のイメージを強く持てば現実が変わる」と信じて、願望リストを作ったり、イメージングに懸命に取り組んだこともありました。

けれども、逆に頭の中のおしゃべりが強くなって、本当の望みがわからなくなってしまったり、願いが叶っていかないことに気づき、落ち込んだりもしました。

私の経験からおすすめしたいのは、思考の願いと「本当の自分（魂）」の望みを上手に使い分けることです。

まず、思考の中で願いが浮かんできたときに、「あ、今私はこんなことを思考でイメージしているんだな」と、スクリーンに映し出された映像のように眺めてあげましょう。無理に否定したり、消そうとしなくても大丈夫です。

次に、たとえば、「転職」「引っ越し」「人生のパートナーを選ぶ」といった大きな決断は、思考だけで決めるのではなく、内側の観客席に戻り、「本当に私はそうしたいのか？」と、「本当の自分」に問いかけてみてください。思考の反応なしに決めることが大切です。特別な、わかりやすいサインがやってこないとしても、自然に流れができて、最善の選択へと現実が向かっていきます。

一方で、「今日のランチ」「服を選ぶこと」「仕事の細かな判断」などは、思考で思

う存分楽しみましょう。

「本当の自分」にとっては、こういった細かいことはそこまで重要ではなく、思考やイメージを使って「人間らしい体験」を味わうことも、この地球での楽しみの1つだからです。

スピリチュアルな世界を学んでいる方は、「思考は全部手放すべきもの」「魂だけで生きる」「すべて直感に従う」という極端な考えに走りがちな部分を見受けますが、どちらも大切にしながらバランスよく生きることが望ましいと私は思っています。

現実的な面も「本当の自分」としての満足感も、どちらも味わってこそ、あなたらしい軽やかな生き方が実現します。両方を味わいながら、「この瞬間」の人生を楽しんでみてくださいね。

CamScannerでスキャン

目標を持つことの危険性
――「予定」に変換する引き寄せのコツ

「こうならなきゃいけない」から「こうなって嬉しいな」へ

目標を持つことは、一見前向きで素晴らしいことのように思えますよね。
でも、実は「目標」に固執しすぎると、思考が設定した一本道しか見えなくなってしまう危険性があります。
たとえば、「今月中に5キロ痩せなきゃ」「子どもを○○中学に合格させなきゃ」といった目標を掲げてしまうと、その「枠」がかえってあなたの視野を狭めてしまい、本当に大切なものやチャンスが見えなくなったり、受け取れなくなったりしてしまうことがあるのです。

また、目標は、それが「今の自分は足りない」「まだ満たされていない」という不足感からスタートしていることも多いものです。

「私はまだ何も持っていない」「頑張って手に入れなきゃ」という思い込みが、現実にも「足りない」状況を引き寄せやすくして、手に入れても満足せず、次から次へと追い求めることになります。

何かを変えたい、得たいという気持ちは悪いものではありません。自分を駆り立てて、ゲームをクリアするように目標を次々と達成する生き方が好きな方は、そのままでもいいのです。

ただ、もっと気楽に、人生に満足したいと思うなら、「目標」を「予定」に変換してみましょう。目標は心を硬くし、現実に対する反応も「できた／できなかった」と二元的になりがちですが、予定は私たちに柔軟さを与えてくれます。

たとえば、「来年までにこの資格を絶対取って独立する」ということを目標にすると、「早く勉強しなくちゃ」「絶対に失敗できない」「計画通りに進まなかったらどうしよう」と、どんどん自分にプレッシャーをかけてしまいます。

こうした焦りや緊張感の裏側には、「独立していない自分はダメだ」「今の自分はまだ足りない」という思い込みが隠れています。

一方、資格を取って独立することを「予定」にしてみるとどうでしょう。

「来年、私は愛と喜びを表現する仕事をしている予定。そのプロセスの中で、この資格を取ることも楽しい選択肢の1つかもしれない」

こんなふうに目標を予定にすると、満ち足りた自分、「本当の自分」の視点に無理なく立つことができます。資格を取ることや目標達成に固執する必要がなくなり、もし途中で思いがけないチャンスや、もっと自分に合った道が目の前に現れたら、「これが今の自分にとって一番いい流れなんだな」と、軽やかに受け入れることもできるのです。ポイントは、「予定＝未定」にして柔軟に幸せにアンテナを張りながら過ごすこと。幸せな展開は、あなたの扉が開いていれば、無限に訪れるものなのです。

自分が何をしたいのかわからないのは、なぜ？

「やりたいこと探し」の正体――比較と思考の渋滞

目標を持って進んでいる人もいれば、「自分は何がしたいのかわからない」「どんな自分になりたいのかが見えない」と感じている人もいるかもしれません。

実は、この「何がしたいかわからない」という思いの多くは、自分の内側から自然に湧いてきたものではなく、周りとの比較から生まれていることがほとんどです。

「したいことが何もない」と思う、その思考自体、そもそも錯覚です。

頭の中で思考の交通渋滞が起きてしまい、本当はわかっているのに、すぐ目の前に

ある「すでに在るもの」には気づかず、身動きがとれなくなっているのです。
周囲からの期待や「こう見られなきゃ」という思いなど、自分よりも他人の目を気にして生きていると、「本当の自分」の軸からどんどんズレて、「やりたいこと」が分からなくなってしまうのです。
「何がしたいのかわからない」と思ったら、それは自分の本質である「本当の自分」の軸からズレていることに気づきましょう。
そして、周りの人たちのことはいったん脇に置きましょう。そもそも他人と比較していなければ不足感は誕生しないのです。常に「本当の自分」の位置から、今の自分や周囲の人や出来事に反応している思考を、素直にとらえてみることです。
そうしているうちに、「わからない、わからない」と鳴り響いていた思考のおしゃべりが少しずつ穏やかになり、やりたいことを無理に探さなくても、ふと「料理でもしようかな」「そういえば〇〇の映画を観てみたい」など、自然と心が動くものが目の前に現れてくるはずです。

「本当の自分」という居場所にいることが当たり前になると、他者との比較をしなくなるので、実際、「これがなきゃダメ」「あれを手に入れなきゃ」という「ないもの探し」の感覚が自然と消えていきます。

そして、目の前に差し出された楽しいことを素直に味わうことで、不思議なくらい心は満ち足りて、特別な目標や願いを追い求めること自体が、どんどん少なくなっていきます。幸せな人、満ちている人は、足りないものを探さないのです。

使命は探さなくていい、引き寄せる必要もない

「何がしたいかわからない」という悩みと並行して、「自分の使命や天職を知りたい」と思う方もとても多いようです。

そもそもなぜ私たちはそんなにも使命や天職を「特別なもの」「何か大きな役割」としてとらえてしまうのでしょうか。

それもやはり、「今の自分はまだ足りない」「もっと特別な存在にならなきゃ」という思い込みが心の奥にあるからです。

使命や天職を見つければ、きっと人生に大きな意味や価値が生まれるはず。そんな気持ちで、外側に答えを探し続けてしまうのですね。

でも、「本当の自分」は、何かを成し遂げたり、大きな役割を果たすことで価値が生まれるわけではありません。そんなことをしなくても、あなたの魂は存在しているだけで素晴らしいのです。何も探さずに、あるがままの自分を味わうことこそが、本当にやりたいことです。

ご飯を食べて「美味しい」と感じる日常の喜び。

美しい景色を見て、心が「ハッ」と動く自然な感動。

困っている人に手を差し伸べたときの、純粋なやさしい気持ち。

使命や天職を「探す」ことを手放して、日常のささやかな輝きに意識を向けてみてください。その1つひとつの体験の中に、すでに満ちた状態は現れています。

「死」を超えるという気づきが、今を自由にする

「死」は通過点にすぎない

多くの人にとって、「死」はとても大きな恐れや不安の対象です。

「死」はすべての終わりであり、愛する人や大切な存在との永遠の別れ、自分という存在が消えてしまうこと。そんなふうに思われがちです。

でも、「本当の自分」として生きることが確かなものになっていくと、その死生観も大きく変わってきます。

「死」は「終わり」ではなく、今世からの卒業や、魂の段階の変化という「次のステー

ジへの移行」だと、自然に受け入れられるようになるのです。

むしろ、「死」を恐れなくなったとき、私たちは「〝本当の自分〟を生き始める」と言えるのです。恐れや不安からではなく、愛や信頼から日々の選択をできるようになり、人生そのものがさらに自由で、安心したものへと変わっていくからです。

「本当の自分」にとって、「死」は、ただのお引っ越し、または幻の終わりです。

肉体の命が終わっても、あなたの本質である魂は死にません。

「本当の自分」にとっての「死」は、夜眠りにつき、朝目覚めるようなもの。

夜、私たちが眠りに入るとき、意識は夢を見て、夢の中で体験をしています。やがて朝になると自然に目が覚めて、「夢を見ていたな」「ああ、また新しい一日が始まった」と感じます。

「死」もそれとよく似ていて、肉体という幻の衣を脱いで意識が夢から覚め、やがて新しい体験（次のステージ）を迎える。そんな自然な流れなのです。

私は、「長い旅を終えてふるさとに帰るようなものだな」と感じることもあります。

CamScannerでスキャン

旅の途中は、知らない場所に行ったり、いろいろな経験をしたり、ときには疲れたり、ドキドキしたり、さまざまな感情を味わいますね。

でも、旅が終わり、我が家に戻ったとき、「ただいま」と、ほっとする場所に帰ってきた何ものにも代えがたい安堵感はありませんか。

「死」も、「本当の自分」にとってはそんなふるさとや、まるで実家へ帰ったような、「帰還」の感覚なのです。

大切な存在とのつながりは、意識の中で生き続ける

「本当の自分」の視点では、「死別」も、肉体を持って生きているときよりむしろ自由に会えるくらいの感覚で、私たちが3次元で感じる「永遠のお別れ」とはまったく異なります。

この世界は、まるでスクリーンのようなもの。家族もペットも、私たちの目の前に「いるように見えている」だけで、本当は、私たちの意識の中に存在しているのです。

つまり、彼らが亡くなったとしても、肉体の目には見えないかもしれませんが、あ

なたの意識の中にはちゃんと「いる」のです。

私たちは普段、目で見えるもの、耳で聞こえる音、手で触れられるもの、香りや味など、五感で感じ取れるものだけが「本当に存在している」と思い込んでいます。でも、ふとした瞬間に、亡くなった大切な人やペットのことを思い出したり、心の中で「今もそばにいてくれている」と感じたりすることはありませんか。

それは、あなたの意識の中に、その存在が今も「生きている」からです。

日常生活の中でふと存在を感じたり、ときには夢の中で再会したりすることもあるでしょう。その感覚は、決して「ただの記憶」や「気のせい」ではなく、あなたとその存在が、深い意識のレベルでずっとつながっている証なのです。

ある生徒さんは、ご家族を亡くして深い悲しみを抱えながらも、「なぜか安心している」「意識の中ではいつも一緒にいる」と感じると教えてくれました。

それは、思考では悲しみを感じていても、魂は「つながりが続いている」ことを、

彼女は確信しているからです。

私たちは、大切な人が亡くなったから悲しいというより、「見えなくなったこと」や「触れることができないこと」、肉体を持って存在していないと思っていることが悲しいのです。

触れたい、抱きしめたい――。その思いはとても自然で、人間としての愛の表れです。でも、「本当の自分」という軸にいることが自然になると、見えなくなっても、触れられなくなっても、大切な存在が「今も自分の内側に変わらずいる」と感じられるようになってきます。

このことに気づくと、亡くなった存在との距離が、むしろ以前よりも近く、温かく感じられるようになります。姿は見えなくても、あなたの心の奥で、いつでも愛や安心感を届けてくれている。そんな感覚が、自然と湧いてくるでしょう。

「死」を恐れず、「今この瞬間」を愛で満たす生き方

❀大切な存在と過ごす時間を宝物に変える

もし大切な人やペットを失ったらどうしよう……。今そう不安に思うなら、「いるから安心、いなくなったら嘆く」という生き方ではなくて、「〝この瞬間〟を、大切にする」。

毎日を盛大に愛や感謝で満たし、限りある時間をかけがえのない体験に変える生き方に転換してみてください。

「死」は誰にでも等しくやってくる。そう誰もが知っています。

なのに、私たちは失いそうになって初めて騒ぎ始めます。
そして、「突然、亡くなった」とか、「死ぬなんて早すぎる」などと言うのですが、「突然」も「早すぎる」も、「長生きするはずだった」という思い込みの前提があるからです。

本当は、いつ「死」を迎えるかなんて誰にもわかりませんよね。であれば、今この瞬間を「最後になるかもしれない」と思って大切に生きましょう。これは決してネガティブな考えではありません。人間なら誰しも当然に訪れることをそのまま受け入れているだけなのです。まさか、死を恐れるばかりに1億年生きたいなんて言う人はいないですよね？　それこそ悲劇です。思考のトリックに騙されないでください。

今日も、明日も、明後日も、顔を見た瞬間「大好きだよ」「ありがとう」「かわいいね」と思っていることを、大切な存在に伝え続けましょう。

最近会っていないけど大切な友人がふと脳裏に浮かんだら、ＬＩＮＥで一言二言、「元気かどうか」「よく思い出してるよ」とやりとりしてもいいですよね。

そのように生きていたら、どれだけ時間があっても、愛や幸せを感じるのに忙しくて、不快な気持ちを感じる暇なんてなくなるのです。最高な生き方ですよね！

いざ、大切な存在とお別れする場面でも、悲しみだけではなく、「この人（この子）と出会えて本当によかった」「たくさん頑張ったね」「愛をたくさん感じさせてくれてありがとう」と、やわらかな気持ちで見送れるようになります。それが、「死」を恐れなくなったときに訪れる、心の深い変化です。

このような視点に立つと、地球上で、「物質同士でいられる時間」は、この上ない宝物に変わります。どちらかが亡くなったあとも、互いに深い感謝や愛を感じ合う関係が続いていくのです。

魂という意識体としての豊かさと、人間としての豊かさ。どちらか一方ではなく、両方を大切にして生きること。それが、「本当の自分」で人間を生きるということです。

そのバランスの中にこそ、本当の豊かさがある。そう私は思っています。

第6章

いいことしか起こらなくなるロードマップ

CamScannerでスキャン

「本当の自分」で生きると起こる、いいことばかりの現象

「本当の自分」として生きると、思考、感情、そして体はどう変わる？

今、私は完全覚醒し「本当の自分」という意識状態で生きています。
「本当の自分」を生きるようになったことで、私の身の回りにどんな変化が起こったか、実体験を交えてお伝えしましょう。

①思考と感情の劇的なゼロ化

まず、思考と感情についてです。これは胸を張って言えるのですが、一番すごい変化は、「悩みが完全にゼロになった」こと。

人間なら誰でも何かしら悩みを持っています。ですが、私は正真正銘、最初の「覚醒体験」をしてから今日まで、1つも悩みがありません。
「本当の自分」を生きる前の私の思考は、24時間営業で激しく活動し、不眠症もひどく、疲れきっていました。
思考は働きすぎるとネガティブに偏るという特性があるため、いわゆるネガティブ思考になるのですが、今は一切なくなりました。
思考は常に静かで、メンタルの疲れが完全にゼロ。毎日、気分爽快です！
また、思考が湧いてこない時間を自由にとることができるので、思考を完全にアイテムとして扱うことができます。「何かをしよう」と思ったときに使う思考は、1つか2つだけ。迷いがなく、やろうと思ったらすぐに動くことができるようになりました。「思考の反応」や「自動思考」に悩まされることもありません。

②感情のジェットコースターからの解放

感情に振り回されることもなくなりました。
以前の私は、感情の起伏が激しく、すぐ外側で起きたことに反応して、イヤな気分

になっていました。重い体と重い心を持って、なんとか明日に命をつなぎとめるだけで精一杯という生き方をしていましたが、それも一切なくなり、毎日が穏やかで、安定しています。

③常に自分から幸福感が湧き出る

私が一番素晴らしいなと思うところは、常に幸福感が自分の内側から湧き出ていること。誰かに幸せにしてもらうのではなく、幸せな出来事が起こることに頼ることなく、自分の中から幸福が永遠に放出され続けているような状態なのです。

自分自身が至福そのものとして存在している。この満ち足りた感覚は、この上ない幸せです。

④疲れにくさと痛みへの意識が変わる

大人の疲れのほとんどは、精神的なストレスと言われることがありますが、ストレスフリー状態なので、体も疲れにくくなります。

もちろん、動けばそのぶん疲れますし、寝なければ眠いといった、純粋な肉体的疲労、気持ちいい疲れはあります。ただ、総合的には本当に体も心も疲れにくい状態に

なります。以前より、明らかに元気。体に活気が戻ってきた感じです。

もともと私たちの魂意識は無限のエネルギーの存在ですから、思考エネルギーの消耗がないだけで、かなりのエネルギーを持って生きていくことができます。ほかの人から見るとすごくパワフルになっているように見えるかもしれません。

怪我や病気をしたときも、覚醒以前より感じる痛みが小さくなりました。

人間は、怪我や病気をしたときに、思考や感情が痛みに集中的にフォーカスするので、痛みを必要以上に強く感じる傾向があります。

私自身、軸が魂意識に完全に移行したとき、「思考も体も自分ではない」とはっきり気づきました。

このように、デメリットが何もなくて、いいことばかりなのです。

「本当の自分」で生き始めた人たちの日常の嬉しい変化

覚醒後に起こる現実変容

ここまで読んでくださったあなたは、「本当の自分」で生き始めた自分にはどんな変化が訪れるのか、心のどこかでワクワクした気持ちも感じていることでしょう。

私のもとには、いち早く目覚めの道を歩み始め、「本当の自分」を軸に生きるようになった方々から、「日常に思いがけない嬉しいことがどんどん増えています」というご報告が日々絶えません。

その中から、ほんの一部ですがご紹介します。

❀人間関係――家族や身近な人との変化

現実変容は、身近な人間関係から起こることが多いようです。長年悩んでいた家族との関係が、まるで魔法のように好転していく。そのような体験をしている方が多くいます。実際にいただいたお声をいくつか挙げますね。

●夫婦喧嘩が絶えず離婚の危機だったが、「本当の自分」に戻る習慣を続けていたところ、夫から急に「愛してる」と言われるようになったり、家事を手伝ってくれたりするようになって夫婦関係が改善された。

●両親との関係で長年苦しんでいたが、ふとした瞬間から「生きていてよかった」と心から思えるようになって、両親にも自然と感謝の気持ちが湧き、関係性が穏やかになった。

●悲しみや憎しみを感じるほどトラウマのもとだった母親が、なぜか愛おしく感じられるように。自己否定する気持ちも減った。「今が一番素晴らしい」と自分を

褒めてあげる毎日になった。

日常の中で相手にイライラしたり、不満を感じるとき、その感情は、自分の内側にある思いや価値観を映し出しています。「夫婦は鏡」という言葉があるように、特に、パートナーや親子のような近しい存在には合わせ鏡のように顕著に表れやすいものです。

しかし、「本当の自分」を生きていると、相手がどんなにひどい態度をとっていたとしても、自分の内側に静かに意識を向けるだけで十分だとわかります。

無理に相手を変えようとしなくても、自分の思考が変われば、自然と周りの人にも変化が起こり始めるのです。

シンクロニシティと豊かさ

「本当の自分」で生き始めると、努力や目標設定なしに、思いがけないチャンスや豊かさが流れ込んでくるのも特徴です。

●「家を買い替えたい」とふんわり思っていただけで、特に探し回ったわけでもないのに、数日後、友人から「家が売りに出ているよ」と教えてもらった。驚くほどスムーズに理想にぴったりの新しい家が決まった。
●自分の好きなことや心地よさを大切にして仕事をしていたら、気づけば全国からお客様が集まるようになって営業でトップになっていた。
●SNSをきっかけに、思いがけないご縁やチャンスが舞い込むようになり、その流れの中で、ずっと夢だった会社を設立することができた。
●好きなことを始めたら、思いがけず月100万円以上の売り上げになった。
●「本当の自分」を大切にしながら、思考も道具として上手に使い、毎日の仕事を心から楽しんでいたら、気づくと1億円規模のプロジェクトを成功させていて自分でも驚いた。
●ありのままの自分を素直に表現できるようになってから、全国はもちろん、海外からも仕事の依頼が舞い込むようになり、以前の数十倍の収入を得るようになった。

これこそ物ごとが現実化していく例も多いです。それは、あなたが
それをすでに手に入れている、今が臨場感がある、という感覚と意識を
切り替えたため、現実がそちら側に合わせて自動的に再編成される、そんな仕組
みが働くからでしょう。

★メンタル・健康・人生全体に起こる変化

メンタルは、心が落ちつくことが日常になるなど、内側からの安心感が育ちますが、心だけ
ではなく、人生全体にも広がっていきます。

● 怒ったり嫉妬したりする気持ちが減った！　毎日が愛と感謝に満ちて、本当に人生が変わった。

● すぐ心が乱れて落ち込みやすく、クヨクヨするタイプだったが、今では人が変わったかのように明るくなり、心から生きてよかったと感じている。

●職場で、頑張ることや競争を手放してから、自然と周りの人や仕事にやさしい気持ちを持てるようになり、人間関係も仕事も、驚くほどスムーズで心地よいものに変わった。

●長年メンタルの不調に悩まされていた。すべて、思考の縛りだったと気づいて、今では毎日ワクワクしながら過ごしている。

●生まれてからずっと「なぜ生きているのか」と考えだすと止まらないところがあった。内側に意識を向けることの心地よさを知り、「この人生を味わい尽くせばいい」と穏やかに思えるようになった。

「いいことしか起こらなくなる」理由

✻二元を超える――「良い・悪い」ジャッジを手放す

「本当の自分（魂）」に意識を戻し、思考や感情に振り回されることなく生きていると、人生そのものが落ち着きと深い満足感に包まれていきます。

「いいことばかりが起こっている」と思える瞬間が日常の中でどんどん増えていく感覚です。「いいことしか起こらなくなる」とは、「人生でイヤな出来事が一切なくなる」という意味ではありません。それは、あなたの自我である思考が「良い・悪い」「正しい・間違い」といった二元（二極）の判断を手放した結果、どんな出来事も「ただの体験」として受け止められるようになる、ということです。

私たちが人間界の現実で苦しむ原因は、すべての出来事を「良い・悪い」「損・得」「高い・低い」などと比較で判断し、自分を責めたり、他人と比べて落ち込んだりしているからです。

出来事に、良い・悪いの意味づけをするのは思考のクセです。それがあるから、ただのニュートラルな出来事が「問題」や「悩み」に見えてしまうのです。

たとえば、突然雨に降られたとき、思考は「運が悪い！」と判断します。でも、「本当の自分（魂）」の視点から見ると、ただ雨が降ってきただけで、それ自体に「良い・悪い」もない。運とも一切関係ありません。思考のジャッジに振り回されて、勝手に気分を下げているだけなのです。

つまり、ジャッジを手放すと、内側に不快感のエネルギーを生み出すことがなくなり、現実は「良い・悪い」の二元を超越した、愛と調和の世界として感じられるようになります。

❀どちらに転んでもハッピーな境地へ

現実の出来事を「良い・悪い」というフィルターをかけて判断せず、ありのまま、愛や豊かさとして受け取れるようになると、たとえば、誰かに批判されたとしても、「この人の思考はこう感じたんだな」「批判している人が目の前にいるだけ」と、相手の言葉に振り回されなくなります。

するとうまくいった出来事も、思い通りにならなかった出来事も、どちらもOKになってきます。

たとえば、計画通りに進んだら「流れに乗っている現象」と受け取り、計画通りにいかなかったときも、思考の解釈なしに「新しい豊かな流れ」を自然に受け入れられる。「本当の自分」にとって、すべての景色はギフトでしかないのです!

どちらを選んでも、成長や幸福の拡大のチャンスになるのです。この境地に立つと、人生のすべてに対する抵抗がなくなり、選択に迷いも後悔も生まれません。

「どちらに転んでもハッピー」。そんな自由な生き方を、あなたは歩んでいくのです。

目の前のものを受け取る連続
――愛と豊かさの自動拡大

無限の豊かさは、受け取ることから始まる

すでにあなたが「いいことしか起こらないなあ」と感じ始めているなら、それは、あなたが「本当の自分」として生きている証拠。すべての出来事を愛と豊かさとして受け取れる状態になったサインです。

「本当の自分」を生きるとは、特別なポジションを目指したり、何かを必死で「引き寄せよう」とすることではありません。

むしろ、目の前に差し出されたもの。出会い、チャンス、日々の小さな出来事、当

たり前にあるものを、ただ「これは愛と豊かさだ」と気づいて、素直に受け取っていくこととの連続なのです。

目の前に差し出されたものを「これは愛と豊かさだ」と確信して受け取ることが増えると、目標やゴールを追いかけなくても、自然と豊かさやチャンスがやってくるようになります。

私が主宰している「完全覚醒の学校」も、まさにこの原理で発展してきました。

大きな目標やゴールを掲げず、「この瞬間」に現れたご縁や流れを「ありがたいな」「これは次へのステップだな」と受け入れ続けてきただけだったからです。

すると、自然とたくさんの仲間やサポートが集まり、思いがけない豊かさがどんどん広がっていきました。

「目の前のものを受け取る連続」とは、あなたの本質である「本当の自分」が、最も調和のとれた道を自然に選び、導いてくれている。そんな生き方なのです。

「何かを証明しなきゃ」「もっと手に入れなきゃ」と不足の思考から行動するのではなく、「私はすでに十分」「何が起こっても大丈夫」という愛と安心から生きるとき、人生は自然と最大の光を放ち、最高の豊かさをあなたにもたらしてくれます。

あなたの人生は、愛と豊かさが、あなたという媒体を通して表現される美しいアート作品。

これは、決して特別な人だけのものではありません。誰にでもできることです。

あなたも、日常の中で「本当の自分」に意識を戻し、「この瞬間」に現れた出来事やご縁、チャンスを1つひとつ素直に受け取ってみてください。それだけで、愛と豊かさは自然とあなたの人生に無限に広がり始めます。

どうぞこれからは、目覚めの光とともに、あなた自身の新しい毎日を、心から楽しんでください。

おわりに

最後までお読みくださり、ありがとうございます。
この本は、あなたが「本当の自分」を思い出すための、ほんの小さなきっかけにすぎません。
本当の旅は、これから始まります。
これからの人生は、「本当の自分」としての喜びを軸に生きる旅です。
誰かの期待や評価に縛られるのではなく、自分の本質に従って生きる。
その道は、静かで、軽やかで、愛に満ちたものです。

あなたの魂は、本当はずっとその道を知っていました。
そして今、あなたはその道に戻ろうとしています。
この旅には、正解も不正解もありません。

あるのは、あなた自身の「内側」の感覚だけ。
その感覚を信じて生きることが、「本当の自分」の道を歩むということなのです。

この世界は、「本当の自分」あなたの魂意識が選んだ体験の舞台です。
だからこそ、どんな出来事にもあなた色の意味をつけることができ、どんな瞬間にも愛が宿っています。

どうか、思考のスクリーンを超えて、
「本当のあなた」として、日々を味わい尽くしてください。

そして、あなたの存在そのものが、
きっと誰かの魂を思い出させる光となるはずです。

この本で学んだ「本当の自分」に戻る意識のスイッチを、

CamScannerでスキャン

日常のあらゆる場面で、あなたの本当の居場所に戻るために活かしてみてください。

あなたは、完璧です。
あなたは、愛そのものです。
あなたは、すでに自由です。

この真実を、どうか完全に信頼してください。
あなたのこれからの人生が、愛と至福に満ちた、最高に軽やかな「創造の遊び」となるでしょう。

ありがとう。そして、おめでとう！

YUKARI